

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

## **РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ СПОРТСМЕНОВ**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.04.02 – Психолого – педагогическое образование

Направленность «Психолого – педагогическое сопровождение субъектов  
образования»

ВКР допущена к защите  
зав.кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.Н. Васягина  
«14» ноября 2018 г.

Исполнитель:  
Ельцина Елена Николаевна –  
студент ППССО – 1601z  
группы

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_  
(подпись) Е.А. Казаева

Научный руководитель:  
Григорян Елена  
Николаевна  
к. п. н., доцент кафедры  
психологии образования

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Екатеринбург 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ СПОРТСМЕНОВ	
1.1. Саморегуляция как психологический феномен.....	6
1.2. Условия развития саморегуляции подростков спортсменов.....	11
1.3. Методы, формы, средства развития навыков саморегуляции у спортсменов.....	25
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ СПОРТСМЕНОВ	
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2. Программа развития навыков саморегуляции у подростков спортсменов.....	37
2.3 Апробация программы развития навыков саморегуляции у подростков спортсменов.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время показателем развития хороших результатов в спортивной деятельности, отличных выступлений в широкомасштабных соревнованиях, в большей мере определяется уровнем навыков саморегуляции – серьезного звена системы психологической подготовки спортсменов, которая является главной частью совместного процесса и есть не что иное, как ресурс соревновательной деятельности спортсменов.

Психологи начали уделять должное внимание навыкам саморегуляции состояний эмоционального фона. Наиболее благоприятным является тот аспект, когда овладение навыками саморегуляции начинается в подростковом возрасте.

Рост навыков саморегуляции у подростков спортсменов подразумевает под собой установку в аспекте психологической консультации, тренинга, который направлен на осознанное управление процессом, для обеспечения благоприятного спортивного или соревновательного состояния. Этот процесс и есть умение контролировать проявление и причины возникшего состояния, создание образа – продумывание ситуаций в спорте, концентрирование и переключаемость внимания на другие объекты, умение вовремя переключиться от воздействия негативных психогенных факторов и раздражителей, с использованием специальных фраз и приемов.

Развитие навыков саморегуляции является центральным моментом психологического исследования. Проблема саморегуляции рассматривается в связи с созданием специальных средств и методов психической саморегуляции. И доказывает, чем раньше идет формирование и развитие навыков саморегуляции, тем значительно выше эффективность спортивного самосовершенствования.

В ходе исследования возникает вопрос, о развитии навыков саморегуляции подростков спортсменов, независимо от рода его спортивной деятельности своего психоэмоционального состояния, при недостаточной информированностью в этой области, т.е. в применении средств и навыков

саморегуляции. Непосредственно из этого, можно выделить **проблему** исследования, сводящаяся к отслеживанию динамики развития саморегуляции в группе подростков спортсменов. Наряду с этим, вполне возможно выделить, что в психологии сложились определенные положения обучения, которые являются основой для разработки программы развития навыков саморегуляции у подростков спортсменов. Зарубежный и отечественный опыт, говорит об актуальности разработки данной программы. Сегодня, в силу ряда объективных причин, одним из недостаточно исследованных и, в то же время, исключительно актуальных аспектов психологической подготовки является проблема стилевой саморегуляции психических состояний спортсмена. На основании этого является своевременной исследование темы: «Развитие навыков саморегуляции подростков спортсменов».

**Объектом исследования** является: саморегуляция подростков-спортсменов

**Предмет исследования:** динамика навыков саморегуляции подростков в процессе реализации психолого-педагогической программы

**Цель исследования:** теоретически обосновать и эмпирически апробировать программу развития навыков саморегуляции у подростков спортсменов

**Гипотеза исследования:** целенаправленное развитие навыков саморегуляции подростков спортсменов возможно в процессе реализации психолого-педагогической программы средствами тренинговых занятий, диагностики и мониторинга личности подростка.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ подходов к исследованию навыков саморегуляции у подростков спортсменов
2. Проанализировать методы, формы, средства развития навыков саморегуляции у спортсменов

3. Провести исследование в соответствии с разработанной программой

**Теоретико – методологическую** базу исследования: составили концепция психической саморегуляции (А.В. Алексеев, Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, В.Р. Малкин, В.П. Некрасов). Также подвергается исследованию подростковый возраст, его особенности и ключевые моменты (И.А. Арямова, Л.С. Выготский, Н.А. Рыбникова, В.Е. Смирнова, Н.Н. Толстых, Д.Б. Эльконин).

**Практическая значимость** данной работы может быть применена в подготовке спортсменов, как начального уровня, так и спортсменов «стажистов», также результаты программы могут быть использованы для групповой работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из двух введения, двух глав, заключения, содержит библиографию из 50 наименований, 6 приложений. Объем работы составляет – 70 страниц. В работе результаты исследования отражены в 6 диаграммах, 3 схемах, 10 таблицах.

# **1. Теоретический анализ подходов к исследованию психологического содержания и развития саморегуляции у юношей**

## **1.1 Саморегуляция как психологический феномен**

Ведется большая работа по исследовании личностной саморегуляции, которая включает в себя: активно-действенную позицию личности к другим и к себе, его социальные и нравственные установки, ориентированность личности, и его социальный и предметный опыт, уметь соотносить себя и других в процессе совместной деятельности, и в процессе общения.

Наш соотечественник Осницкий А.К. обозначает саморегуляцию деятельности следующим образом: «Саморегуляция деятельности – есть регуляция, осуществляемая человеком как субъектом деятельности и направленной на приведение возможностей человека в соответствие с требованиями этой деятельности». Осницкий предполагает, что саморегуляция деятельности, и связанная с нею саморегуляция личности не имеют прямого отношения к саморегуляции биохимических и физиологических функций человека и к саморегуляции психических состояний. В то же время и в роле – как саморегуляции деятельности, когда человек сам приводит свои возможности в соответствие с требованиями той или иной деятельности, отдельные моменты физиологической саморегуляции и саморегуляции психических состояний могут стать предметом целенаправленного управления в связи с задачами, стоящими перед субъектом.

Абульханова-Славская К.А. рассматривает саморегуляцию активности человека. Она считает, что саморегуляция не ограничивается контрольными функциями. В процессе саморегуляции личность принимает в расчет не только «нужное количество, меру активности», но и учитывает свое состояние, возможности, всю совокупность мотивов, социально-психологических ориентаций и т.д. Следовательно, механизмами саморегуляции личность охватывает всю совокупность своих жизненных отношений, проявлений, тенденций. С помощью саморегуляции личность

определяет «нужную меру» соотношения значимости для себя и общественной полезности, выбирая соответствующую форму проявления активности.

Личность как субъект деятельности может приспосабливать свои индивидуальные особенности, способности к конкретным задачам деятельности. Способность непротиворечиво соединять все уровни регуляции деятельности Абульханова-Славская и называет способностью к саморегуляции.

«Саморегуляция – это тот механизм, посредством которого обеспечивается централизующая, направляющая и активизирующая позиция субъекта. Она осуществляет оптимизацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с задачами и событиями деятельности. Она обеспечивает также целевое и смысловое соответствие действий субъекта этим событиям, своевременность, пропорциональность действий и т.д.»

Посредством саморегуляции личность поддерживает стабильный уровень активности независимо от изменчивости психических состояний на том или ином этапе деятельности.

Абульханова-Славская К.А. отмечает, что в организацию деятельности входит и неосознаваемая саморегуляция активности: последовательность включения восприятия или мышления, способ реализации своих способностей, психические и личностные темпы деятельности, установка на трудность (легкость) и многое другое. Каждая личность, став субъектом, определенным образом реорганизует свои способности. Субъект типичным и удобным для себя образом актуализирует, преобразует, направляет систему тех качеств, которыми он обладает, именно с помощью механизмов саморегуляции.

Также, по определению С.Ю. Головина, саморегуляция - это:

1. Особый уровень программирования деятельности на основе процессов предвидения.

2. Управление человеком своими эмоциями, чувствами и переживаниями.
3. Целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и нервно-психических состояний в целом.
4. «Внутренняя» регуляция поведенческой активности человека;
5. Взаимодействие внешнего и внутреннего в поведении и деятельности индивида, и т.д.

Проведя большую работу по изучению и исследованию саморегуляции, в своей работе «Словарь практического психолога», Сергей Юрьевич Головин выделил следующие структуры саморегуляции:

1. Принятая субъектом цель его произвольной активности;
2. Модель значимых условий деятельности;
3. Программа собственно исполнительских действий;
4. Система критериев успешности деятельности;
5. Информация о реально достигнутых результатах;
6. Оценка соответствия реальных результатов критериям успеха;
7. Решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

Николаева В.В. отмечает, что разные авторы выделяют различные уровни саморегуляции:

1. Уровень психологической саморегуляции, способствующий поддержанию оптимальной психической активности, необходимой для успешного выполнения деятельности. Этот уровень выделяет исследователь К. А. Абульханова-Славская.
2. Операционально-технический уровень регуляции отвечает за организацию и коррекцию действий субъекта. (Конопкин О.А.)

Личностно-мотивационный уровень саморегуляции, позволяющий осознавать мотивы своей деятельности и управлять мотивационно-потребностной сферой. (Братусь Б.С., Василюк Ф.Е., Зейгарник Б.В.)



Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию как сознательный процесс, который направлен на управление своим поведением. Ею выделяется два уровня саморегуляции: операционально-технический, связанный с сознательной организацией действия с помощью средств оптимизации и мотивационный, на котором организуется общая направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой. В рамках мотивационного уровня саморегуляции можно выделить две ее формы: саморегуляция как волевое поведение, протекающая в условиях мотивационного конфликта и саморегуляция, направленная на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения новых смыслов. Вторая форма саморегуляции эффективна в критических ситуациях, когда достижение целей и осуществление жизненно важных для личности целей и мотивов в силу объективных причин становится невозможным, и является составляющей деятельности переживания. Процесс переживания – особая внутренняя деятельность по смыслопорождению, актуализирующаяся в критических ситуациях.

В работе клинического психолога А.Н. Панкратова четко прослеживается, что в современных исследованиях выделяют более тридцати видов и уровней саморегуляции, являющихся объектом анализа и изучения: социальная, биологическая, физиологическая, нейрофизиологическая, психологическая, психотическая, произвольная и непроизвольная, сознательная и несознательная, прямая и опосредованная, внешняя и внутренняя, волевая, побудительная, исполнительная, познавательная, личностная, мотивационная, интеллектуальная, эмоциональная, установочная, рефлексивная, скрытая, жесткая и гибкая, индивидуальная.

Критерии, по которым выделяются те или иные виды реализации весьма разнообразны - как по степени общности описываемых процессов, так и по их отличительному признаку. Так, социальная, биологическая, нейрофизиологическая, психологическая - как виды регуляции - выделены в

соответствии с уровнем проводимого анализа: человек в системе общественных отношений, человек как биологический организм, нервные механизмы регуляции, регуляция посредством психических образов. Непроизвольная/произвольная, неосознаваемая/осознаваемая, рефлексивная – выделены по участию и роли сознания и самосознания в процессах регуляции, внешняя и внутренняя – по характеру средств и факторов регуляции. Индивидуальная, субъективная, личностная, побудительная, мотивационная – виды регуляции, описывающие роль личности и ее отдельных проявлений в регуляции деятельности. Познавательная, интеллектуальная, эмоциональная – описывают механизмы регуляции преимущественно на уровне того или иного психического процесса.

Рабочим определением саморегуляции в своей работе мы выбираем определение, которое дает Абульханова-Славская К.А. – саморегуляция – это механизм, помогающий человеку, управлять своим эмоциональным состоянием. Из него следует, что механизм саморегуляции помогает человеку уметь распознавать и оценивать ситуацию, уметь увидеть истинные причины возникших событий, построить возможные варианты выхода из конфликтных ситуаций, умение быстро восстанавливать свои энергетические ресурсы и переключаться. В следующей главе мы рассмотрим условия развития саморегуляции в подростковом возрасте.

## **1.2 Условия развития саморегуляции подростков спортсменов**

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития личности. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает человек, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Развитие саморегуляции очень важно начинать в более раннем, но уже более осознанном возрасте, на начальных уровнях взросления и развития, для этого самым подходящим возрастом является подростковый.

Ключевые черты подросткового возраста это - переломность, переходность, критичность и, естественно, возраст полового созревания. В работах Л.С. Выготского, ясно выделены три точки созревания - органическое созревание, половое и социальное созревание. В современном же обществе мы наблюдаем расхождение по этим линиям созревания. Сейчас мы видим, что изначально идет половое созревание, затем, органическое и уже потом – социальное.

Ф. Ариес предполагает, что подростковый возраст впервые был выделен в 19 веке, а уже век 20ый стал тинейджерской эпохой. Сейчас, в разных странах, контроль за воспитание ребенка продолжается до брака и здесь четко прослеживается тенденция увеличения. Подростковый период как историческое образование, так его выделял Л.С. Выготский. Особенности протекания и продолжительность подросткового возраста заметно варьируются в зависимости от уровня развития общества. Исходя из взглядов Л.С. Выготского, подростковый возраст - это самый неустойчивый и изменчивый период, который отсутствует у дикарей и при неблагоприятном условии имеет тенденцию сокращаться, оставляя "едва приметную полоску" между окончанием полового созревания и вхождением в окончательную зрелость.

Прошлый век, примерно, 20-30-е года является пиком сбора и анализа огромного фактического материала, который характеризует отрочество в различных социальных слоях и группах (среди рабочих, крестьян, интеллигенции, служащих, кустарей), у беспризорных и у подростков разных национальностей. Большой вклад в это сделали В.Е. Смирнова, И.А. Арямова и Н.А. Рыбникова. Исследовав все эти работы, Л.С. Выготский делает вывод о том, что в подростковом возрасте структура возрастных потребностей и интересов определяется на основе социально-классовой принадлежности подростка. Он пишет: "Никогда влияние среды на развитие мышления не приобретает такого большого значения, как именно в переходном возрасте. Теперь по уровню развития интеллекта все сильнее и сильнее отличаются город и деревня, мальчик и девочка, дети различных социальных и классовых слоев" (Выготский Л.С., 1929. С. 103) (Хрест. 9.2).

Вторая половина 20го века известна тем, что французский психолог Б. Заззо также изучала подростков, которые входили в различный состав социально-экономических слоев общества, для того, чтобы определить их личные представления о продолжительности подросткового возраста. Б. Заззо показала, что начало отрочества почти все они относят к 14 годам, относя его к половому созреванию. Но, сроки его представления и сроки его окончания расходятся.

Наша страна за короткий исторический период претерпела глубокие изменения в различных сферах жизни, которые произвели давление на дальнейшее развитие личности. Результатом этого является то, что на глазах одного поколения проявились существенные изменения общей направленности личности подростка. Хорошо показала это в своей работе Н.Н. Толстых, она изучала отношение подростков к будущему. Анализируя данные, которые были получены в результате обследования школьников с третьего по восьмой класс, с результатами исследований Л.И. Божович и Н.И. Крылова, также посвященных изучению отношения к будущему у детей

различных возрастов, Н.Н. Толстых обнаружила интересный факт, который затрагивал границы возраста подростков. Л.И. Божович, проводила исследования в середине 50-х гг. XX в., переломный момент в представлении о будущем наблюдался у учащихся восьмого и девятого классов, т.е. в 15 лет. Несколькими годами позже работы Н.И. Крылова показали, что профессиональная направленность школьников, выбор будущей профессии, становится актуальным для девушек и юношей только лишь в 16-17 лет. В начале 80-х Н.Н. Толстых отмечает время яркого перелома в отношении к будущему на рубеже шестого - восьмого классов, что примерно соответствует возрасту 13 лет. Именно это расхождение результатов можно объяснить изменением в социальной ситуации развития поколений. Непосредственно это подтверждает историческую и социальную обусловленность развития личности и отсутствие стабильных границ подросткового возраста.

По определению Д.Б. Эльконина – подростковый возраст – один из самых спутанных и противоречивых в психологических и педагогических представлениях и теориях. Спутанность и противоречивость представлений можно объяснить становящимся характером самого возраста в истории цивилизации.

Право названия подросткового возраста периодом "бури и натиска" по праву принадлежит Ст. Холлу. Именно подростковый возраст Ст. Холл описывает кризис самосознания, преодолевая его человек приобретает нечто иное, как чувство индивидуальности.

Большая работа американского психолога Ст. Холла о подростковом возрасте впервые была опубликована в 1904 г. и с тех пор ее часто переиздают. Отец психологии переходного возраста, так называют Ст. Холла, потому что он первый предложил концепцию, которая объясняет данное явление, и он очертил круг проблем, связанные с этим возрастом. И на сегодняшний день работы о переходности, промежуточности данного периода развития, о кризисных, негативных аспектах этого возраста и

составляют ядро психологии подросткового возраста, благодаря большому вкладу Ст. Холла.

Немецкий философ и психолог Э. Шпрангер разработал культурно-психологическую концепцию подросткового возраста. По Э. Шпрангеру, подростковый возраст - это возраст вхождения в культуру. Он утверждает, что психическое развитие есть вхождение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи.

Рассуждая о том, что подростковый возраст является периодом "бури и натиска", Э. Шпрангер описывает три типа развития отрочества.

Первый тип характеризуется резким, бурным, кризисным течением, когда отрочество переживается как второе рождение, в итоге которого возникает новое "Я".

Второй тип развития - плавный, медленный, постепенный рост, когда подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьезных сдвигов в собственной личности.

Третий тип представляет собой такой процесс развития, когда подросток сам активно и сознательно формирует и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы. Он характерен для людей с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины.

Открытие "Я" - главные новообразования этого возраста, по Э. Шпрангеру, возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Это возраст мечтаний, неясных стремлений, неудовлетворенности, пессимистических настроений; возраст повышенной нервозности и максимума самоубийств. Немецкий психолог объясняет это явление тем, что подросток стоит перед близкой перспективой занять определенное, но не удовлетворяющее его положение в обществе.

Ш. Бюллеру принадлежит поиск биологического смысла подросткового возраста. Она исключает из полового созревания все особенности подростков и юношей. Понятие пубертатности и есть основа подросткового возраста.

Период созревания, это стадия, на которой человек становится половозрелым, но несмотря на это, физический рост у человека продолжается еще некоторое время и есть пубертатный период.

По работам Э. Штерна: подростковый возраст - этап формирования личности.

Подростковый возраст самый важный и наиболее трудный период человеческой жизни, психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, зависит не только от физиологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в котором человек живет, от внутренней противоречивости общественной идеологии, так считает Э. Эриксон.

Э. Эриксон провел большой анализ биографий выдающихся людей, который показал, что каждый человек в переходный период от детства к взрослости становится перед проблемами своего времени и совершает выбор. На основе этих связей Э. Эриксон замечает: "Я без всякого смущения при любом анализируемом материале проявил бы симпатию и эмпатию к молодому человеку (отнюдь не всегда заслуживающему любви), который относится к проблемам человеческого существования с точки зрения новейших идей его времени". Затем он излагает: "В некоторые периоды своей истории и в некоторых фазах своего жизненного пути человек нуждается в новой идеологической ориентации также сильно и остро, как он нуждается в воздухе и пище". Идеология, по словам Э. Эриксона - бессознательная тенденция, свойственная человеку, для возможности подгона в определенное время факты к идеям и идеи к фактам, для создания картины мира, достаточно убедительной для поддержания чувств коллективной и индивидуальной идентичности.

Другая известная научная концепция - концепция Ж. Пиаже, гласит - подростковый возраст окончательная платформа для формирования личности, построения программы жизни. Для корректного создания программы жизни необходимо развитие гипотетико-дедуктивного, а по —

другому - формальное мышление. При выстраивании плана своей будущей жизни, подросток примеряет к себе существенную роль в спасении человечества и пытается организовать свой план жизни в зависимости от подобной цели. С такими планами и программами подростки вступают в общество взрослых, желая преобразовать его. Испытывая препятствия со стороны общества и оставаясь зависимыми от него, подростки постепенно социализируются. Профессиональная работа является лучшим способом в полном преодолении кризиса адаптации и указывает на окончательный переход к взрослому состоянию.

При развитии и поддержании идей Ж. Пиаже, американский психолог Д. Элкинд, выявляет новые аспекты подросткового эгоцентризма, которые в большей степени затрагивают развитие личности. Он отмечает, что способность к рефлексии, осуществляется за счет формальных операций и именно они позволяют ему получать представление не только о собственном мышлении, но и о мышлении других людей. При всем при этом подросток еще недостаточно хорошо умеет различать объекты, на которые направлено его собственное мышление, и объекты, на которые направлено мышление других людей.

Исследуя и дополняя идеи Э. Эриксона, американский психолог Дж. Марсиа (Марша) выделяет четыре варианта развития идентичности в подростковом возрасте:

- 1) неопределенная идентичность характеризуется тем, что человек еще не приобрел четких убеждений и не пережил кризис идентичности;
- 2) предрешенная идентичность характеризуется тем, что подросток выбирает свой жизненный путь не самостоятельно, а под влиянием других людей, чаще всего - родителей;
- 3) психосоциальный мораторий состоит в том, что подросток переживает кризис самоопределения и выбирает из многочисленных вариантов развития свой собственный путь;



- 4) зрелая идентичность означает, что кризис завершен, и человек с полной ответственностью переходит к самореализации в практической деятельности.

Разные стадии подросткового возраста несут за собой различные проблемы, например, образ Я, дружба, детско – родительские отношения, участие в широких социальных группах, одиночество, такие выводы показывают исследования широкого круга проблем из жизни современных подростков. Данные Дж. Коулмена, показывают, гетеросексуальные отношения вызывают максимальное чувство тревоги в 11 лет, страх отвержения группой сверстников наиболее велик у 15-летних, а конфликты с родителями достигают своего максимума в 17 лет. К моменту окончания школы подростки демонстрируют все большую обеспокоенность своим будущим. Из этого следует, что разнообразные изменения в подростковом возрасте переживаются не одновременно, что позволяет подростку постепенно решать различные задачи, встающие перед ним на этом этапе жизненного пути.

В своих работах Л.С. Выготский подробно рассматривал проблему интересов в переходном возрасте и называл ее "ключом ко всей проблеме психологического развития подростка". Существует определенная система, направляемая конкретными, отложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами, в которой действуют все психические функции человека по его мнению, на каждой ступени развития, в том числе и в подростковом возрасте. У животных нет интересов, они присущи только человеку, как отмечал И. Кант. И только поэтому Л.С. Выготский считал, что образование интересов в большей степени отражает содержание социокультурного развития ребенка, чем его биологического формирования. По мнению Л.С. Выготского, все механизмы поведения подростка начинают действовать в совершенно ином внутреннем и внешнем мире, и на основе этого происходит превращение влечения в интерес. "В высшей форме, становясь сознательным и свободным, интерес предстает перед нами как

осознанное стремление, как влечение для себя, в отличие от инстинктивного импульса, являющегося влечением к себе".

Также он отмечает, что - интересы не могут быть поняты вне процессов развития. Подростковый возраст сопровождается периодом разрушения и отмирания старых интересов и периодом созревания новой биологической основы, которая впоследствии развивает новые интересы.

В своих работах Л.С. Выготский перечисляет несколько основных групп, которые наиболее ярко отражают интересы подростков, которые, вслед за А.Б. Залкиндом, он называет доминантами, рассмотрим:

- 1) "эгоцентрическая доминанта" - интерес подростка к собственной личности;
- 2) "доминанта дали" - установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;
- 3) "доминанта усилия" - тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протесте и других негативных проявлениях;
- 4) "доминанта романтики" - стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

Все эти доминанты в нашем исследовании сыграют большую роль, ведь развитие саморегуляции будет плодотворным под влиянием доминант, направленных на достижение результатов, благоприятно сказывающихся на развитии личности подростка. Далее нам предстоит исследовать условия развития саморегуляции подростков спортсменов, какие же ключевые этапы нужно преодолеть для достижения максимальных результатов в спорте. Саморегуляция есть важный процесс образования в системе личности подростка, который позволяет позитивно разрешить сложные ситуации,

возникшие в разных областях его жизнедеятельности, также внутриличностные конфликты.

Для того, чтобы овладеть саморегуляцией подростку необходимо научиться управлять личностными, поведенческими аспектами, которые позволяют сформировать и развить личностные компоненты, которые соответствуют повышению эффективной целенаправленной деятельности и способности в преодолении какого – либо препятствия встречающегося на пути к его цели.

В связи с тем, что мы являемся психологами, работающими в направлении сопровождение субъектов образования, мы заинтересованы в сопровождении подростков спортсменов с помощью не только психологических, но и педагогических механизмов развития саморегуляции. Из этого следует, педагогические механизмы саморегуляции не особо отличаются по назначению и структуре механизмам регуляции от других уровней организации поведения человека, будь то физиологический, нейрофизиологический, биохимический, но, в отличие от них, работу звеньев психической регуляции определяет совершенно осознаваемый человеком процесс из трех аспектов:

- 1) целеполагания
- 2) целеопределения
- 3) целеосуществления.

Человек, в данном случае подросток, который четко осознает свои состояния и свои задачи является субъектом своей деятельности, ему присущ выбор условий, которые отвечают на требование очередной задаче, с помощью звена программы действий подбирает способы преобразования исходной ситуации, потом уже оценивает полученные результаты и решает, нужно ли вносить какие-то изменения в свои действия. Изучение произвольных процессов тесно связано с исследованием возможности регуляции состояний человека, а также отдельных психических и физиологических процессов, а именно, с исследованием саморегуляции

эмоциональных состояний и реакций с произвольной регуляцией чувствительности анализаторов и состояний возбудимости нервно-мышечных структур, которые отражены в работах Н. И. Чуприкова, М. Н. Валуева, О. В. Дашкевич. Важное, что показали исследования было то, что существует зависимость саморегуляции процессов и действий от сознательного образа.

Осознанная саморегуляция — это системно-организованная внутренняя психическая активность по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей. В зависимости от того, как будут развиты те или иные процессы саморегуляции, мы увидим ту степень развития надежности, продуктивности и конечный итог любого акта произвольной активности. Вместе с тем, все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности.

Помимо учебной деятельности подросткам свойственна дополнительная организация своего досуга, в нашем случае это спорт. Для успешной спортивной деятельности необходимо обладать некоторой общей способностью к самостоятельной организации и умением управлять этой организацией. Наиболее эффективным показателем регуляции деятельности есть знание субъектом о том, каких результатов он достигнет. Важно отметить, при правильной сформированности всех компонентов саморегуляции, возможен успех и эффективность деятельности. Компонентная структура саморегуляции при этом остается неизменной для самых разных видов и форм произвольной активности человека. В зависимости от вида деятельности и условий ее осуществления одни и те же по своим функциям структурные компоненты саморегуляции могут быть реализованы различными психическими средствами.

Общая модель системы саморегуляции состоит из следующих компонентов:

1. принятая субъектом цель деятельности;
2. программа собственно исполнительских действий;
3. субъектная система критериев успешности деятельности;
4. субъектная модель ее значимых условий;
5. контроль и оценка реальных наличных результатов;
6. решение о коррекции и компенсации системы саморегуляции.

Саморегуляция дословно переводится как приводить в порядок, отсюда следует, что саморегуляция – это заблаговременное осознанное и организованное влияние субъекта на собственную психику для изменения ее характеристик в нужном и ожидаемом направлении.

Саморегуляция берет своё начало от комплекса закономерностей психического функционирования и их следствиях - психологические эффекты. К психологическим эффектам можно отнести:

- активация сферы мотивации, благодаря которой рождается деятельность субъекта, целенаправленная на трансформацию характеристик;
- эффект произвольного или непроизвольного управления психическими образами, которые возникают в сознании личности;
- функциональная целостность и структурное единство всех когнитивных процессов психики, которые обеспечивают эффект влияния субъекта на свою психику;
- взаимообусловленность и единство областей сознания и сфер бессознательного в качестве объектов, посредством которых субъект осуществляет регулирующее влияние на самого себя;
- функциональную связь эмоционально-волевой области личности индивида и ее телесного опыта, мыслительных процессов.

Отправной точкой зарождения процесса саморегуляции становится взаимосвязь с определением у себя конкретного противоречия, связанного с

мотивационной сферой. Только эти противоречия и будут являться своеобразной движущей силой, которая стимулирует переустройство некоторых свойств и черт своей личности. Приемы такой саморегуляции могут быть построены на следующих механизмах: воображении, нейролингвистического программирования, рефлексии.

Чем раньше начинается развиваться саморегуляция, тем больше она связана с телесными ощущениями.

Подростковый возраст отличается тем, что именно в этом возрасте пик амбиций в том, что подросток хочет быть хозяином собственной жизни и на почве этого происходит развитие саморегуляции. У подростков спортсменов же, саморегуляция развивается под контролем тренера, группы или команды, но ребенок самостоятельно подходит к этому и четко знает, что ему нужно, чтобы достичь тех или иных результатов. Можно сказать, что подросток – спортсмен уже четко осознает, что его развитая саморегуляция ключ к успеху, к победе. В таком случае, можно отметить, что саморегуляция это те действия, для подростка, которые помогают чувствовать себя здоровым, успешным. Для того, что достичь этого ощущения нужно как можно больше заниматься, тренироваться.

Саморегуляция личности – это также и управление своими психоэмоциональными состояниями, а это очень важно для спортсменов в то время как они находятся в предстартовом состоянии. Всем известно, что перед соревнованиями на плечах подростка спортсмена большая ответственность, перед стартом у ребенка возникает ощущения тревожности, страха, глубоких переживаний. Именно умение пользоваться развитой саморегуляцией помогает преодолеть тот барьер переживаний. Саморегуляция может возникать с помощью воздействия индивида на самого себя при помощи слов — аффирмаций, мыслеобразов (визуализация), регулирования мышечного тонуса и дыхания. Психическая саморегуляция – это своеобразный способ кодирования своей собственной психики. Такая саморегуляция еще называется аутотренингом или аутогенной тренировкой.

Вследствие саморегуляции возникает несколько важных эффектов, таких как: успокоение, устраняется эмоциональная напряженность; восстановление, ослабляется проявления утомления; активизация, повышается психофизиологическая реактивность. Умение и развитие в себе таких качеств приводит к большим успехам в спортивной деятельности подростка. Умение помочь себе прививается на ранних стадиях спортивной деятельности, чтобы облегчить психическое состояние предстартовых ситуаций.

Главным условием развития саморегуляции является стрессовая ситуация с которой подросток должен научиться справляться. От подростка требуется анализ стрессовой ситуации, именно анализ, является ключом к успеху и благоприятным формированием саморегуляции. Под влиянием стресса и активной работы с ним происходит формирование таких личностных качеств как самостоятельность, относительная независимость, ответственность, устойчивость в отношении воздействий среды. Работа над собой приводит к тому, что подросток реализует свой потенциал через целеположение и проектирование траекторий развития посредством включения в новые виды деятельности. Саморегуляция формирует такое важное качество для личности, как самоэффективность.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания.

Развитие саморегуляции в подростковом возрасте очень важная и неотъемлемая часть развития в целом. Потому что развитие саморегуляции именно в этом возрасте благоприятно сказывается на дальнейшем развитии и самообладании. Именно в этом возрасте происходит становление себя, как личности. Примером этого является, становление уровня самосознания, становление идентичности, формирование выраженных социальных

потребностей, идет становление мировоззрения, самоопределение, поиск смысла жизни.



### **1.3 Методы, формы, средства развития навыков саморегуляции у спортсменов**

Саморегуляция может протекать как на сознательном, так и на неосознаваемом уровнях. Особенно это ярко проявляется в стрессовой ситуации, такой, как соревнование, когда на неосознаваемом уровне начинают включаться психологические защитные механизмы. Через осознанную же целенаправленную регуляцию, выражающуюся в копинг-поведении, спортсмен реализует свою внутреннюю активность. Высокая устойчивость осознанно и эмоционально принятой цели, например, получению высоких результатов, закономерно определяет мотивированность всех этапов спортивной деятельности, достижение ее конечного результата. При этом нередко, как указывает О.А. Конопкин, в основе неуспеваемости, различных трудностей в спортивном процессе лежит низкий уровень и дефекты саморегуляции.

В.И. Моросанова выделяет основные процессы саморегуляции:

- *Планирование* проявляется в индивидуальных особенностях целеполагания с точки зрения осознанности и автономности процесса выдвижения целей активности, их действенности, реалистичности, устойчивости, детерминированности.
- *Моделирование* выражается в развитости представлений о системе внешне и внутренне значимых для достижения цели условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности.
- *Программирование* – это осознанное построение субъектом способов и последовательности своих действий для достижения принятых целей. Развитость программирования свидетельствует о сформировавшейся потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о развернутости и устойчивости разрабатываемых программ.

- *Оценивание результатов* – это адекватность, автономность оценки человеком себя и результатов деятельности и поведения, устойчивость субъективных критериев оценки успешности достижения результатов.

Эти процессы взаимосвязаны между собой, могут осуществляться как последовательно, так и параллельно.

Важную роль для поддержания благоприятного функционального состояния личности играют методы психической саморегуляции, в процессе которой раскрываются внутренние психофизиологические и личностные ресурсы человека.

Методы саморегуляции могут применяться при наличии умеренно выраженной психоневрологической симптоматики (нарушения сна, высокий уровень тревожности, раздражительность и др.), а также для оперативного снятия утомления, эмоционального напряжения, увеличения работоспособности в сложных условиях деятельности. Кроме того, предварительное формирование навыков управления своим состоянием с помощью психической саморегуляции уже само по себе повышает устойчивость к действию стресс-факторов, а в случае возникновения экстремальных ситуаций активизирует необходимые резервы. Поэтому психическая саморегуляция становится средством управления функциональным состоянием.

По мере вхождения спортсменов в раннюю профессионализацию на разных этапах их подготовки происходит формирование индивидуального стиля саморегуляции поведения личности, а соотношение позитивных и негативных факторов профессионализации зависит от степени учета закономерностей субъектных свойств личности в учебно-тренировочном процессе, знание и учет которых позволяют раскрыть новые направления личностно-ориентированного обучения спортсменов.

Подростковый возраст как возраст становления волевой активности является периодом повышенной обучаемости умениям волевой саморегуляции.

Рассмотрим некоторые методики и техники, способствующие управлению функциональным состоянием.

#### 1. Дыхательные техники.

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т.д. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

#### 2. Регуляция мышечного тонуса.

Умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических нагрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снимать нервно-эмоциональную напряженность. Добиться полноценного расслабления сразу всех мышц тела, как правило, не удастся. Поэтому рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц с соблюдением ряда правил.

#### 3. Массаж

Массаж традиционно включается в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны. Используются наиболее активные зоны с максимальным количеством биологически активных точек (БАТ) - зоны кистей, стоп, головы, лица и отдельно выделенная зона ушной раковины.

#### 4. Растяжки

Растяжки - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную

активность. Растяжки основаны на естественном движении. Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление.

Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, мы постепенно учимся владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на физическое и психическое состояние.

#### 5. Релаксация

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении.

#### 6. Идеомоторная тренировка.

Поскольку любое мысленное движение сопровождается микродвижениями мышц, то имеется возможность совершенствования навыков действий без их реального выполнения. По своей сути идеомоторная тренировка это мысленное проигрывание предстоящей деятельности.

#### 7. Аутотренинг

Аутотренинг или аутогенная тренировка, является методом самопогружения в транс, и ввод на фоне измененных состояний сознания (ИСС) психологических установок. В результате происходит психокодирование личности. Слово «ауто» означает «сам», «генос» — рождение, «тренинг» — тренировки. Т.е. если в расширенном варианте — рождение новой личности путем регулярных занятий (тренировок). Во время аутогенного погружения в транс наблюдается торможение участков коры головного мозга, а значит чрезвычайно возрастает внушаемость, и подаваемые в этот момент (момент

нахождения в трансе) формулы самовнушения (самоприказы) четко усваиваются подсознанием, формируя установки, переходящие в последующем в паттерны поведения. Аутогенная тренировка действительно является удивительной возможностью самостоятельно регулировать собственное психическое состояние. Аутотренинг может выступать как целостное комплексное занятие, состоящее из упражнений на различные группы мышц.

#### 8. Постизометрическая релаксация (ПИРС)

Постизометрическая релаксация (ПИРС) - предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют).

Для преодоления внутреннего напряжения необходимо научиться расслабляться, расслаблять свое тело, т.е. учить приемам релаксации.

Своевременная саморегуляция способна предотвратить скапливание остаточных явлений перенапряженных состояний, содействует восстановлению сил, способствует нормализации эмоционального фона, оказывает помощь во взятии контроля над своими эмоциями, усиливает мобилизационные ресурсы организма.

Естественные приемы саморегуляции – это одни из наиболее простых и доступных методов регуляции. К ним относят: улыбку и смех, позитивное мышление, мечтание, наблюдение за прекрасным (например, за пейзажем), рассматривание фотографий, животных, цветов, вдыхание чистого и свежего воздуха, похвалу кого-либо т. д.

Сон влияет не только на снятие общей усталости, но и помогает, как бы уменьшить влияние негативных переживаний, сделать их менее выраженными. Этим объясняется повышенная сонливость некоторого

количества людей в период переживания ими стрессовых ситуаций или тяжелых жизненных моментов.

Водные процедуры прекрасно помогают снять усталость и расслабиться, также снимают раздражение и успокаивают. А контрастный душ помогает взбодриться, победить вялость, апатию и усталость. Спорт и физические нагрузки способствуют борьбе со стрессами и усталостью, связанной с тяжелыми трудовыми буднями.

Немецкий врач-психиатр Шульц в 1932 году предложил способ саморегуляции, который получил название аутогенная тренировка. Основой его разработки легли наблюдения за людьми, входящими в трансовые состояния. Он полагал, что базисом всех трансовых состояний являются такие факторы, как мышечное расслабление, психологический покой и чувство сонливости, самовнушение и внушение, высокоразвитое воображение. Поэтому, объединив несколько методов, Шульц создал авторскую методику.

Для индивидов, которые испытывают трудности с мышечным расслаблением, оптимально подойдет методика, разработанная Ж. Джекобсоном.

Проведя анализ условий развития саморегуляции можно выделить следующее – саморегуляция может протекать как на сознательном, так и на неосознаваемом уровнях. Особенно это ярко проявляется в стрессовой ситуации, такой, как соревнование, когда на неосознаваемом уровне начинают включаться психологические защитные механизмы. Поэтому ведущими процессами саморегуляции, которые выделила Моросанова В. И. в своем исследовании стали: моделирование, планирование, программирование, оценивание результатов. А также методики и техники, которые помогают в саморегулировании своих эмоций: дыхательная техника, регуляция мышечного тонуса, массаж, растяжки, релаксация, идеомоторная тренировка, аутотренинг, постизометрическая релаксация.

Применение методик психической саморегуляции позволяет: редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность; активизировать память и мышление; нормализовать сон и вегетативные дисфункции; увеличить эффективность деятельности; обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

Умение правильно совладать с собой хорошо относится к юношескому возрасту, потому, что именно в этом возрасте развитие саморегуляции возможно скорректировать и закрепить.

## 1.4 Выводы по первой главе

Рабочим определением саморегуляции в своей работе мы выбираем определение, которое дает Абульханова-Славская К.А. – саморегуляция – это механизм, помогающий человеку, управлять своим эмоциональным состоянием. Из него следует, что механизм саморегуляции помогает человеку уметь распознавать и оценивать ситуацию, уметь увидеть истинные причины возникших событий, построить возможные варианты выхода из конфликтных ситуаций, умение быстро восстанавливать свои энергетические ресурсы и переключаться. В следующей главе мы рассмотрим условия развития саморегуляции.

Развитие саморегуляции в подростковом возрасте очень важная и неотъемлемая часть развития в целом. Потому что развитие саморегуляции именно в этом возрасте благоприятно сказывается на дальнейшем развитии и самообладании. Именно в этом возрасте происходит полное становление себя, как личности. Примером этого является становление Я – концепции, становление уровня самосознания, становление идентичности, формирование выраженных социальных потребностей, идет становление мировоззрения, самоопределение, поиск смысла жизни.

Проведя анализ условий развития саморегуляции можно выделить следующее – саморегуляция может протекать как на сознательном, так и на неосознаваемом уровнях. Особенно это ярко проявляется в стрессовой ситуации, такой, как соревнование, когда на неосознаваемом уровне начинают включаться психологические защитные механизмы. Поэтому ведущими процессами саморегуляции, которые выделила Моросанова В. И. в своем исследовании стали: моделирование, планирование, программирование, оценивание результатов. А также методики и техники, которые помогают в саморегулировании своих эмоций: дыхательная техника,



регуляция мышечного тонуса, массаж, растяжки, релаксация, идеомоторная тренировка, аутотренинг, постизометрическая релаксация.

Применение методик психической саморегуляции позволяет: редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность; активизировать память и мышление; нормализовать сон и вегетативные дисфункции; увеличить эффективность деятельности; обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

Умение правильно совладать с собой хорошо относится к юношескому возрасту, потому, что именно в этом возрасте развитие саморегуляции возможно скорректировать и закрепить.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование развития навыков саморегуляции у подростков спортсменов**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Исследование проводилось в городе Екатеринбурге на базе образовательного учреждения МАОУ СОШ №46 среди подростков спортсменов 12 – 16 лет. В школе обучается 1036 человек из них были выбраны подростки, занимающиеся каким-либо видом спорта – 60 человек вне зависимости по половому признаку. В исследовании приняли участие 15 подростков занимающиеся футболом, 5 подростков занимающиеся художественной гимнастикой, 10 подростков занимающиеся баскетболом, 20 подростков занимающиеся боевыми искусствами и 10 подростков занимающиеся хоккеем.

Цель исследования – проследить динамику развития саморегуляции у подростков спортсменов через апробацию программы, созданной для развития саморегуляции.

1. В соответствии с целью были определены следующие задачи исследования:
2. Сформировать экспериментальную группу из подростков, занимающихся различными видами спорта
3. Провести первичное обследование подростков на уровень развития навыков саморегуляции
4. Разработать и внедрить программу на улучшение и развитие навыков саморегуляции
5. Провести вторичное обследование, отследить динамику эффективности программы

Методы исследования:

1. Беседа – это вопросно – ответный метод активного взаимодействия, предназначенный для сообщения новых знаний, для закрепления,

повторения, проверки и оценки знаний. Беседа является методом сбора информации на основе словесной коммуникации. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему.

2. Тест (метод тестирования) — это стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, которые позволяют исследователю диагностировать меру выраженности исследуемого свойства у испытуемого, его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам.
3. Метод анализа и синтеза. Анализ — это мысленное расчленение предмета или явления на образующие их части, т. е. выделение в них отдельных частей, признаков и свойств. Синтез — это мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое. Анализ и синтез неразрывно связаны, находятся в единстве друг с другом в процессе познания.
4. Описательная статистика. Предназначена для обработки данных на начальном этапе для распределения переменных, описания центральной тенденции, изменчивости переменных.
5. Сравнительный анализ. Направлен на выявления различий в параметрах определенного психологического признака. С помощью критериев можно оценить степень статистической достоверности различий между показателями, которые были измерены согласно плану психологического исследования. В нашем случае применялся критерий Уилкоксона, с целью установления различий между уровнями выраженности признака.

Для разработки программы по развитию навыков саморегуляции отправной точкой стали методики:

- 1) Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова направлен на диагностику развития индивидуальной саморегуляции и ее

индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности (Приложение 1).

2) Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова) направлен на измерение уровня стрессоустойчивости личности (Приложение 2).

3) Исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверькова, Е.В. Эйдман) направлен на исследование уровня развития волевой саморегуляции (Приложение 3).

Развитие саморегуляции у подростков спортсменов влияет на успех в спортивной деятельности ребенка. В определенные моменты каждый спортсмен испытывает некоторые затруднения в той или иной спортивной ситуации: это может проявляться в медлительности, упрямстве, агрессивности, страхах, неуверенности в себе. В спортивной деятельности интерес подростка сосредоточен на достижении наиболее высоких показателей. Поэтому переживания на почве боязни перед выступлением, соревнованием это абсолютно привычная практика. Но для того, чтобы переживания перед соревнованиями не занимали весь предстартовый процесс ребенку необходимо развитие саморегуляции, для благоприятного психического процесса. Зачастую неправильный настрой перед спортивным процессом приводит к низким результатам и даже травмам. Для того, чтобы снизить риски тех или иных проявлений мы разработали программу для выявления динамики эффективности развития саморегуляции среди подростков спортсменов.

## **2.2. Программа развития навыков саморегуляции у подростков спортсменов**

### **Пояснительная записка**

Актуальность проблемы развития навыков саморегуляции у подростков спортсменов в последнее время значительно возросла. Отсутствие навыков и неумение применять на себя саморегуляцию приводит к тому, что эффективность в достижении высоких значительно падает, неправильная интерпретация своих внутренних психических состояний, также приводит к снижению тренировочного процесса. Данная программа позволяет отследить динамику развития саморегуляции при правильном психолого – педагогическом сопровождении.

Саморегуляция – термин, используемый для описания благоприятного процесса включения подростков спортсменов в деятельность, с успешными результатами при выходе из нее. Реализация программы позволит педагогам – психологам отследить особенности развития и поддержания уровня саморегуляции, и как следствие, организовать правильный индивидуальный или групповой подход к сопровождению подростков спортсменов.

Программа может использоваться педагогами – психологами в образовательных учреждениях, спортивных комплексах.

Реализация программы осуществляется в логической и содержательной взаимосвязи с другими составляющими методической работы образовательного учреждения.

Цель программы – создать оптимальные условия для реализации психолого - педагогического сопровождения в группе подростков спортсменов, повысить уровень сформированности саморегуляции, помочь овладеть различными методами и техниками саморегуляции.

Задачи программы:

1. Познакомить подростков с теоретическими основами саморегуляции - практическим опытом организации формирования и образования в образовательных учреждениях.

2. Создать психологически целесообразную среду, способствующую успешной реализации процесса развития саморегуляции у подростков спортсменов.

3. Создать условия для психологического комфорта детей с низким уровнем саморегуляции.

4. Создать эмоционально благоприятный климат в группе, в которой происходит апробация программы.

5. Обеспечить готовность подростков к апробации и дальнейшему внедрению моделей совместного обучения и развития у подростков спортсменов саморегуляции.

6. Сформировать навыки саморегуляции у подростков спортсменов.

Срок реализации программы: январь 2017 – май 2017

Таблица 1

Основные участники их роль и функции

Основные участники	Функции, роль
Педагог – психолог	Знакомство с нормативно – правовой базой и государственной политики в области психолого – педагогического сопровождения; Особенности развития саморегуляции у подростков спортсменов; Создание адаптивной образовательной среды;
Подростки спортсмены	Формирование навыков саморегуляции при взаимодействии с другими спортсменами и в предстартовых состояниях

### **Условия, необходимые для реализации программы.**

Психолого - педагогические условия, способствующие успешному формированию саморегуляции в процессе профессиональной подготовки:

- подготовка материала, пособия, литературы, видео фильмов, для знакомства с теоретическими аспектами саморегуляции;
- организация пространства, в котором будут проходить запланированные мероприятия, не только лекционного характера, но и практического (тренинги, встречи, упражнения);

### **Этапы реализации программы.**

1 этап - Организационный:

1. Изучение пакета нормативных документов в области психолого – педагогического сопровождения
2. Проблемный анализ состояния системы психологии в области спорта
3. Подбор литературы в области психолого – педагогического сопровождения в области спорта

2 этап – Исполнительный:

1. Изучение саморегуляции у подростков.
2. Знакомство с теоретическими основами и - практическим опытом организации сопровождения в образовательных учреждениях.
3. Изучение существующих методов развития саморегуляции и применение их в Российских условиях.
4. Овладение методами сопровождения подростков.
5. Формирование соответствующих компетенций в области организации- развития саморегуляции у подростков спортсменов.
6. Формирование навыков саморегуляции у подростков спортсменов (коррекционно-развивающая работа).

3 этап – Аналитико - обобщающий:

- 1.Обобщение результатов реализации программы, подведение итогов
- 2.Определение направлений и задач дальнейшей работы в области сопровождения подростков спортсменов.

## Определение условий реализации психолого - педагогического процесса в группе подростков спортсменов

Мероприятия для детей проводятся в течение полугода с января по май с педагогом – психологом. Формой организации для подростков являются коррекционно-развивающие занятия, направленные на повышения уровня саморегуляции, формирования навыков саморегуляции. На коррекционно-развивающих занятиях подростки спортсмены учатся развивать в себе саморегуляцию, повышать самооценку, уметь взаимодействовать в группах, повышать волевую саморегуляцию.

Программа состоит из одного «блока» (см.табл.2):

1. коррекционно-развивающая работа с подростками спортсменами

Количество часов: одно занятие для подростков – 40 минут, если занятие в виде тренинга – 90 минут.

Таблица 2

### Календарный план работы по «блоку»

по программе психолого-педагогического сопровождения

№ блока	Деятельность	Сроки выполнения	Количество часов
1	Работа с подростками	Январь Февраль Март Апрель Май	36 часов

Таблица 3

### Направления программы психолого-педагогического сопровождения

Повышение уровня сформированности навыков саморегуляции у подростков	
Этапы изучения	<p><i>Подготовительный этап (диагностический).</i> Осуществление диагностирования подростков спортсменов на выявление уровня сформированности саморегуляции.</p> <p><i>Основной этап.</i> Реализация программы по сопровождению. Проведение коррекционно – развивающих занятий (групповых), направленных на развитие и закрепление навыков саморегуляции подростков спортсменов.</p>



	<i>Заключительный этап.</i> Повторное диагностирование подростков спортсменов на выявление сформированности навыков саморегуляции.
Период реализации	Несколько раз в месяц, в зависимости от времяпровождения: Январь – 5 часов (2 встречи), Февраль – 6 часов (3 встречи), Март – 4 часа (4 встречи), Апрель – 10 часов (4 встречи), Май – 6 часов (3 встречи)
Используемые методы	При взаимодействии педагога-психолога с подростками: 1. Этюды 2. Телесно-ориентированные упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера) 3. Игры с правилами (сюжетно-ролевые, словесные, подвижные, музыкально-ритмические) 4. Творческие игры (сюжетно-ролевые, игры-драматизации) 5. Проектирование и анализ заданных ситуаций 6. Импровизации 7. Дискуссии 8. Арт-терапия 9. Аутотренинг (с использованием стихов, записи звуков природы, музыки для релаксации)
Результат	1. Ориентирование на понимание себя, своих чувств, желаний, поступков, поведения; 2. Сформированность интереса и установки на определение причин собственного и чужого поведения и его последствий; 3. Умение анализировать, оценивать, классифицировать, сравнивать, обобщать, прогнозировать собственное и чужое поведение и его последствия; 4. Понимание значения саморегуляции; 5. Сформированность общего представления о явлениях внутренней жизни; 6. Умение осмысливать события своей и социальной жизни; 7. Осознанный выбор разных форм поведения; 8. Умение строить и анализировать взаимоотношения с другими людьми; 9. Сформированность представления о взаимосвязи событий и эмоций, эмоций и желаний, желаний и поступков, поступков и отношений к ним разных людей, влияние их на настроение, на отношение к себе со стороны других людей, на изменение своего собственного отношения к себе и другим людям, на события в будущем

Блок включает в себя работу с подростками спортсменами, направленную на повышение уровня саморегуляции, повышение уровня социализации. Все игры и упражнения составлены с учетом психофизиологических особенностей подростков спортсменов и реализуются на основе следующих принципов:

1. Соблюдение интересов ребёнка.
2. Системность и доступность.

3. Непрерывность. Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.
4. Вариативность (гибкость) - изменчивость содержания и способов деятельности в зависимости от своеобразия ситуации, позиции и возможностей детей.
5. Принцип интегрированности в общую образовательную среду.
6. Принцип создания ситуации успеха.
7. Гуманность - вера в возможности каждого ребёнка, субъективный позитивный подход.
8. Реалистичность – учёт реальных возможностей детей в различных ситуациях, их возрастных, личностных и психофизических особенностей развития.
9. Адекватность – право ребёнка выбирать из предложенного максимального объёма информации столько, сколько он может усвоить.
10. Адаптивность – подходы и требования к детям не должны быть застывшими, не должны исходить из какого-то абстрактного представления об идеале, а должна ориентироваться на конкретных детей с их реальными возможностями и потребностями.
11. Последовательность.
12. Принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов.

Таблица 4.

## Программа по развитию саморегуляции у подростков спортсменов

№ занятия, продолжительность	Цель, задачи	Методики, игры, упражнения
1 (1 час)	Цель: знакомство с группой; знакомство с теоретическими аспектами саморегуляции; проведение первичной диагностики;	1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова 2. Тест на самооценку стрессоустойчивости Личности Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова 3. Исследование волевой саморегуляции А.В. Зверькова, Е.Д. Эйдеман.
2 (4 часа)	Цель: познакомить подростков с методами саморегуляции ( первый метод - Способ управления дыханием)	Упражнение 1. «Здравствуйте, мое настроение цвета...» Упражнение 2. «Дыхание» Упражнение 3. «Свеча» Упражнение 4. «Замок» Упражнение 5. «Ха–дыхание» Упражнение 6. «Яблоки» Упражнение 7. «Отдых» Упражнение 8. «Передышка» Рефлексия
3 (1 час)	Цель: развитие навыков общения со сверстниками	Упражнение 1. «Здравствуйте, мое настроение цвета...» Упражнение 2. «Назови себя » Упражнение 3. «Расскажи о себе» Рефлексия
4 (1 час)	Цель: развитие навыков общения со сверстниками	Упражнение 1. «Меняются местами те кто...» Упражнение 2. «Угадай кто это» Упражнение 3. «Рука к руке» Рефлексия
5 (4 часа)	Цель: научиться снимать нервно – психическое напряжение	Упражнение 1. «Релакс для тела» Упражнение 2. «Самоприказ» Рефлексия
6 (1 час)	Цель: развитие навыков общения со сверстниками	Упражнение 1.«Прошепчи имя» Упражнение 2. «Передай маску» Упражнение 3 «Пирамида любви» Рефлексия
7 (1 час)	Цель: научиться «обеспечивать» себе ситуацию успеха	Упражнение 1. «Самопрограммирование» Рефлексия

8 (1 час)	Цель: научиться самоодобрению	Упражнение 1. «Самоодобрение (самопоощрение) Рефлексия
9 (1 час)	Цель: поддержание общения со сверстниками	Упражнение 1. «Ласковое имя» Упражнение 2. «Комплименты» Упражнение 3. «Пожелания» Рефлексия
10 (1 час)	Цель: повышение самооценки	Упражнение 1. «Солнышко» Рефлексия
11 (4 часа)	Цель: научиться аутогенной тренировке; снятие нервно – психического напряжения	Упражнение 1. «Почувствуй...» Упражнение 2. «Концентрация на слове» Упражнение 3. «Концентрация на нейтральном предмете» Упражнение 4. «образы»
12 (1 час)	Цель: снятие нервно – психического напряжения	Упражнение 1. «Море» Рефлексия
13 (4 часа)	Цель: научиться аутогенной тренировке	Упражнения на дыхания
14 (1 час)	Цель: коррекция самооценки	Упражнение 1. «Самооценка» Рефлексия
15 (1 час)	Цель: установка обратной связи	Упражнение 1. «Мне сегодня понравилось...»
16 (4 часа)	Цель: подведение итогов, обсуждение результатов	Рефлексия по окончании программы; Вторичная диагностика

### **2.3. Апробация программы развития навыков саморегуляции у подростков спортсменов**

Исследование было начато с подбора группы подростков, подходящим условиям программы, а значит, это должны быть дети от 12 до 16 лет, обязательное условие выборки – дети должны заниматься любым видом спорта от 2х лет. С детьми проведена беседа на тему саморегуляции, что им знакомо, с чем сталкивались.

В результате первичного исследования по выявлению уровня развития уровня саморегуляции, заранее было установлено, что в данном образовательном учреждении почти в каждом классе есть дети занимающиеся спортом.

Результат анализа проведенных методик показал следующие результаты: у 20% (12) подростков спортсменов высокие показатели саморегуляции, 30% (18) подростков спортсменов средние результаты и у 50% (30) подростков спортсменов саморегуляция на низком уровне (Рис.1).



Рис.1. Диаграмма уровня развития саморегуляции у подростков спортсменов (%)

Далее мы рассмотрим каждую методику отдельно. При первичной диагностике стиля саморегуляции поведения (автор В.И. Моросанова) были получены следующие результаты (Рис.2).

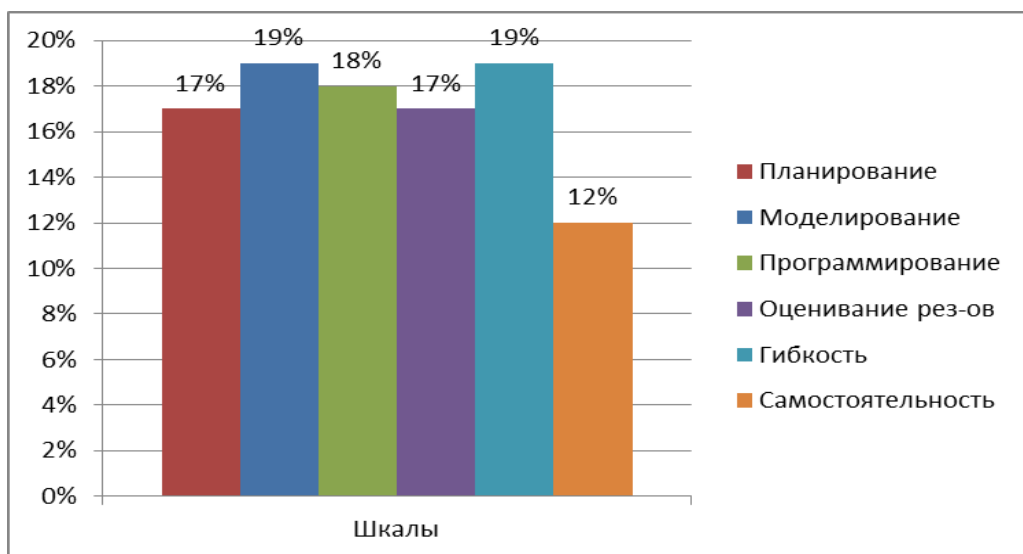


Рис. 2. Гистограмма процентного соотношения испытуемых на определение стиля саморегуляции поведения

На Рис.2. представлены результаты соотношения испытуемых на определение стиля саморегуляции поведения.

Итак, мы можем видеть, что по данной выборке преобладает процент людей, у которых доминируют основные процессы саморегуляции, как «моделирование» и «гибкость» (19%). Вторым по выраженности является процесс «программирования», ему отдают предпочтение 18% испытуемых. Далее идут такие процессы, как «планирование» и «оценивание результатов»(17%). В наименьшей степени испытуемые выбирают процесс «самостоятельность» (12%).

Общий уровень саморегуляции по методике В.И. Моросановой можно пронаблюдать на Рис.3.

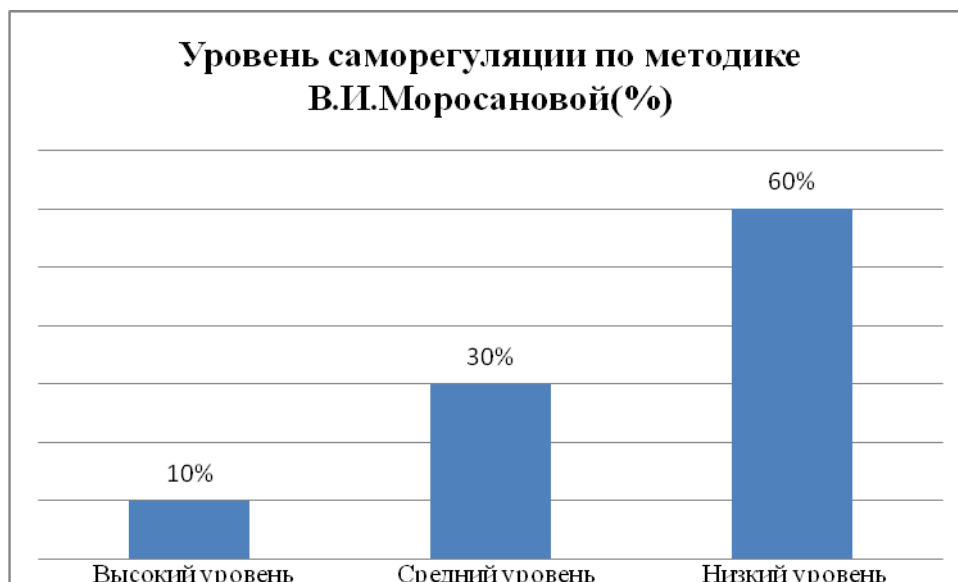


Рис. 3. Уровень саморегуляции по методике В.И. Моросановой

При обследовании спортсменов подростков по методике Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой «Тест на самооценку стрессоустойчивости» были получены следующие результаты (Рис. 4).

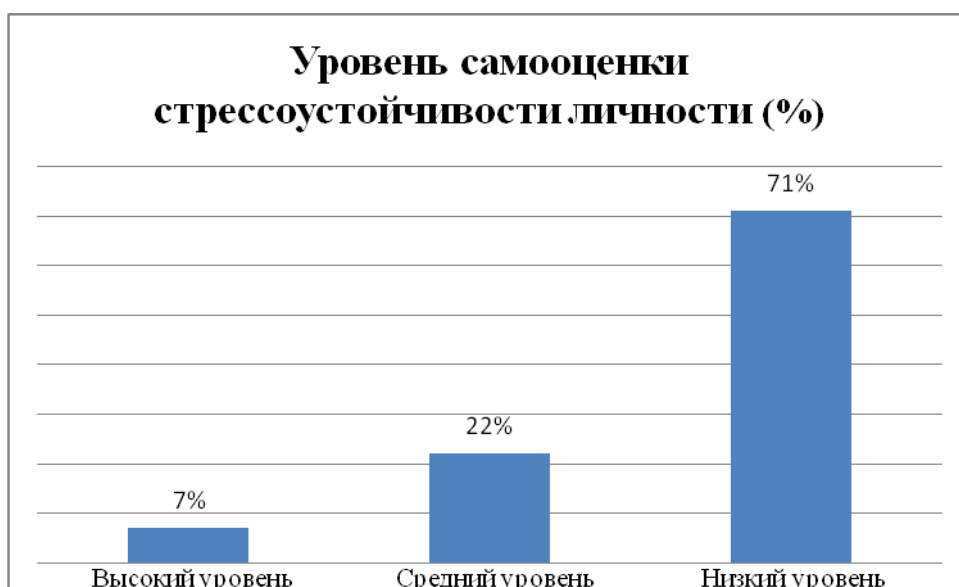


Рис. 4. Уровень самооценки стрессоустойчивости личности (авторы методики Н.В. Киршева и Н.В. Рябчикова)

На данной гистограмме можно выявить то, что у подростков преобладают низкие уровни самооценки, хотя авторы методики предложили 9 категорий оценивания уровня стрессоустойчивости.

Следующая методика, которая применялась в нашей работе это «Исследование волевой саморегуляции» (Зверькова Е.Д. Е.В.Эйдман), результаты её отражена на Рис.5.

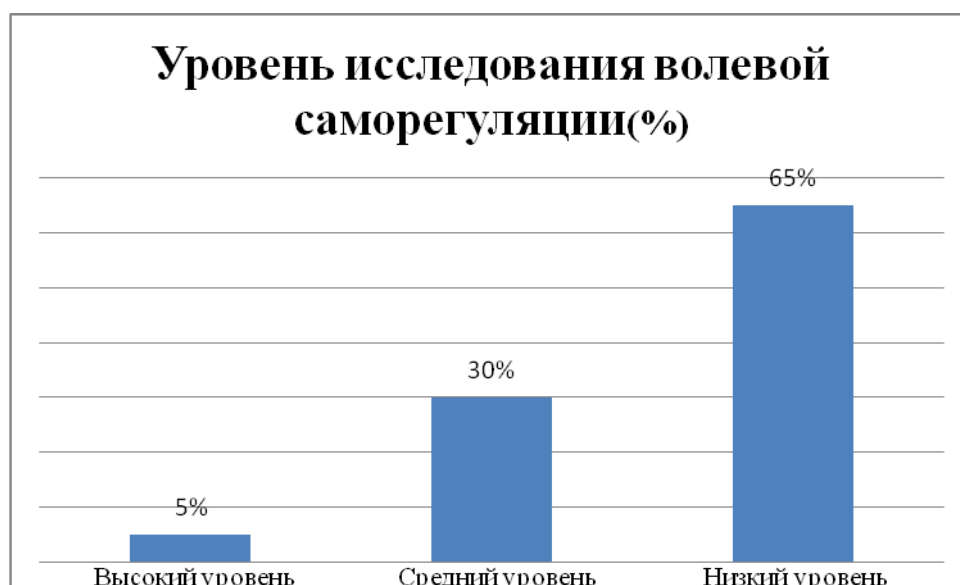


Рис.5 Уровень исследования волевой саморегуляции

Авторы также производят деление по нескольким индексам: индекс волевой саморегуляции, индекс настойчивости, индекс самообладания, также предоставляем диаграмму, состоявленную исходя из результатов обследуемых.



Рис. 6. Уровни индекса волевой саморегуляции





Рис. 7. Уровни индекса настойчивости



Рис. 8. Уровни индекса самообладания

По анализу данной методике мы видим, что подросткам спортсменам труднее всего справляться с самообладанием. При апробации программы нужно уделить повышению самообладания достаточное внимание.

Далее было разработано направление в программе по психолого-педагогическому сопровождению субъектов образования по развитию саморегуляции у подростков спортсменов, в связи с этим составлены занятия для подростков, направленные на развитие и коррекцию уровня самооценки, на стрессоустойчивость, на самообладание. Все мероприятия были запланированы на базе образовательного учреждения МАОУ СОШ №46, и

направлены на более подробное изучение психолого – педагогического сопровождения подростков спортсменов.

Подростки приняли активное участие, дали положительную оценку всем проведенным мероприятиям. Работа с детьми строилась в разных формах: лекции, игры, мастер-классы, групповые консультации, тренинги. Каждый мог задавать вопросы, высказывать свое мнение «за» или «против», вносить предложения. Совместно с детьми вносили некоторые коррективы в программу, т.е. могли наиболее понравившееся упражнение повторить на следующем занятии.

Нельзя обойти стороной и тот факт, что дети, после участия в апробации нашей программы отметили важность и нужность данных навыков, некоторые даже показали наиболее высокие результаты в своей спортивной деятельности, чем были до прохождения программы, поступило очень много предложений о продолжении психолого – педагогическом сопровождении подростков спортсменов.

После реализации программы по сопровождению, детям вновь было предложено повторное обследование, для того, чтобы выявить динамику прироста положительных качеств, а именно повышение уровня саморегуляции. В результате вторичной диагностики были выявлены следующие результаты: высокий уровень развития саморегуляции сменился с 20% на 37% (22 подростка); средний уровень сменился с 30% на 41% (25 подростков); низкий уровень сменился с 50% на 22% (13 подростков). Что может свидетельствовать о достаточном уровне сформированности не только знаний о саморегуляции, но и умении развить её в себе и уметь поддерживать. (Рис. 9).

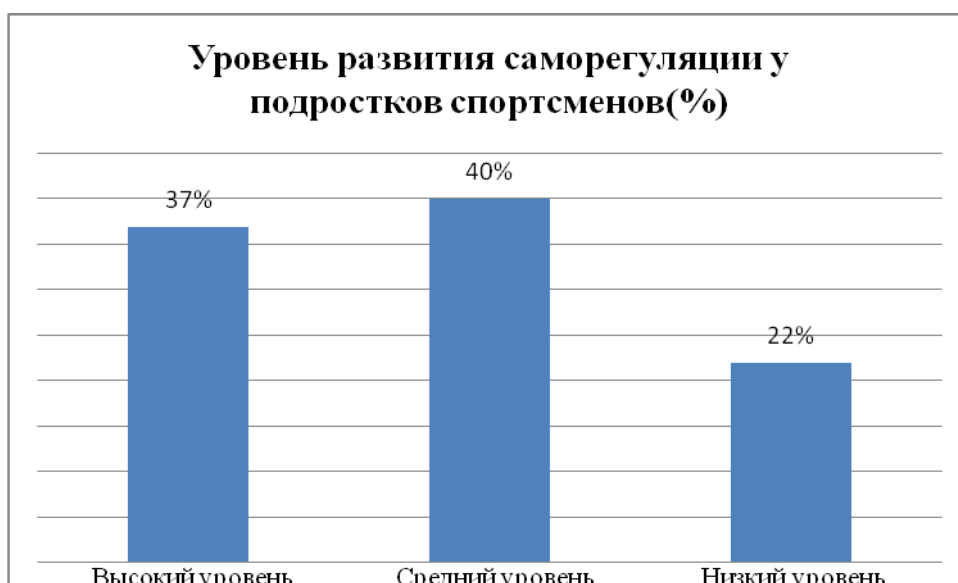


Рис. 9 Уровень развития саморегуляции подростков спортсменов после апробации программы

Для получения более подробного представления о результате апробации программы предлагаем рассмотреть каждую методику отдельно, проследить какие изменения произошли у подростков спортсменов.

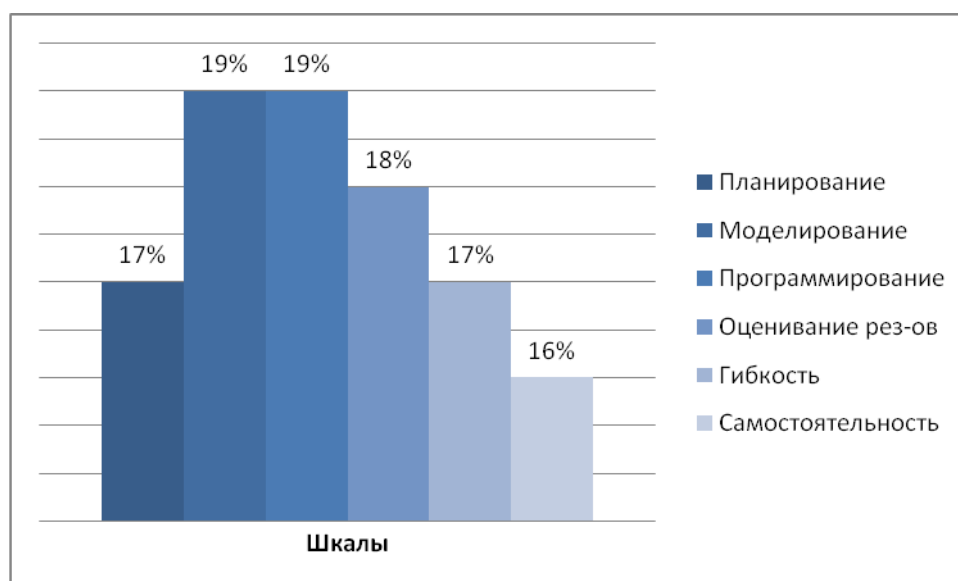


Рис. 10 Гистограмма процентного соотношения испытуемых на определение стиля саморегуляции поведения

На Рис.10. представлены результаты соотношения испытуемых на определение стиля саморегуляции поведения.

Итак, мы можем видеть, что по данной выборке преобладает процент людей, у которых доминируют основные процессы саморегуляции, как

«моделирование» (19%) и «планирование» (19%). Вторым по выраженности является процесс «программирования», ему отдают предпочтение 18% испытуемых. Далее идут такие процессы, как «планирование» и «оценивание результатов» (17%). Но явно заметен прирост по шкале «самостоятельность» (16%), в то время как, при первичной диагностике он был равен 12%.

В целом показатели по методике В.И. Моросановой тоже значительно изменились, это мы можем видеть на Рис. 11.

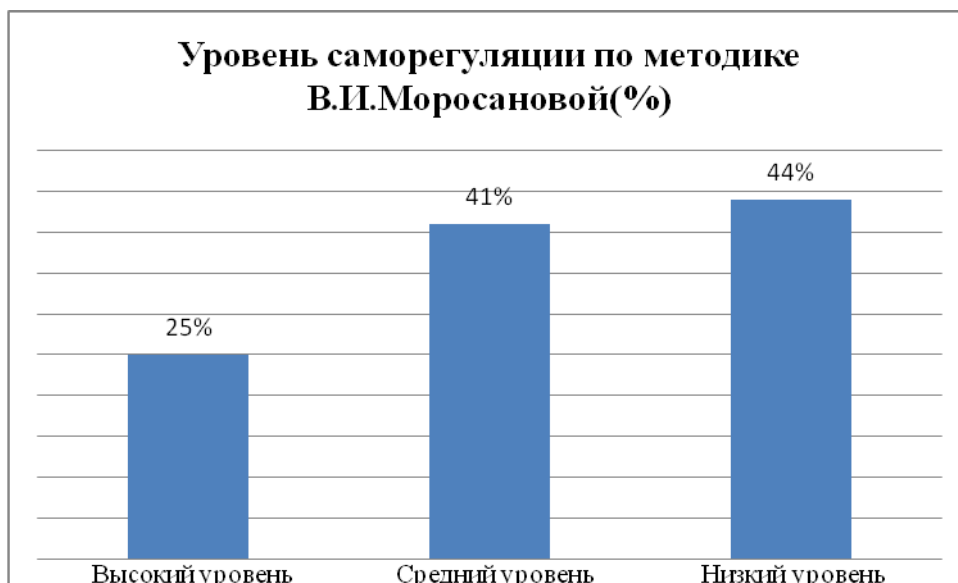


Рис. 11. Уровень саморегуляции по методике В.И. Моросановой

Уровень самооценки стрессоустойчивости личности также показал прирост по шкалам высокого и среднего уровней, это мы можем наблюдать по Рис. 12.



Рис. 12. Уровень стрессоустойчивости личности

Третья методика по которой проводилось обследование показывает уровень исследования волевой саморегуляции, подростки, также после апробации программы, показали результаты прироста по шкалам высокого и среднего уровней, это отражено в Рис.13.

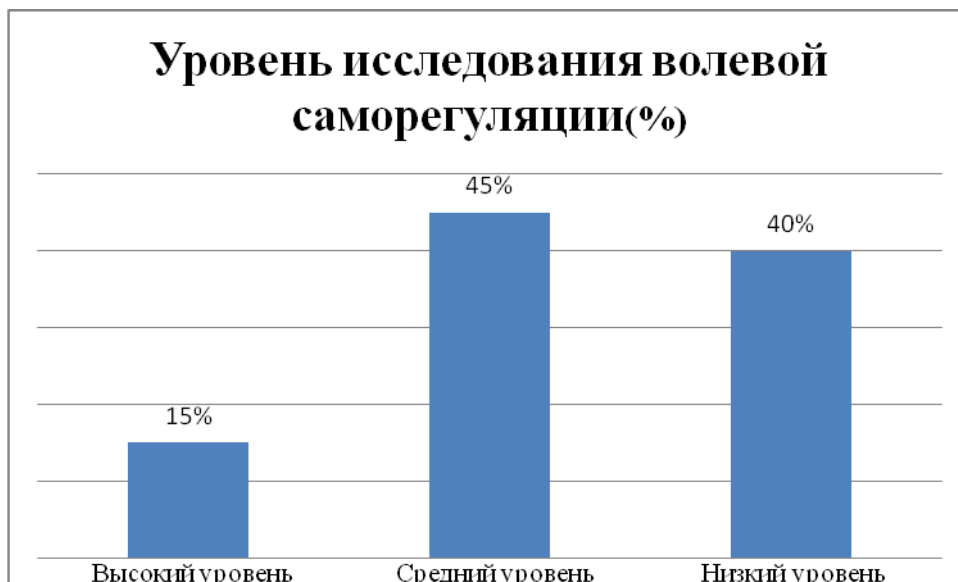


Рис. 13 Уровень исследования волевой саморегуляции

В методике Зверькова Е.Д. и Эйдеман Е.В. есть еще также индексы, которые отражают контроль над волевой саморегуляцией, ознакомиться с ними можно ниже.

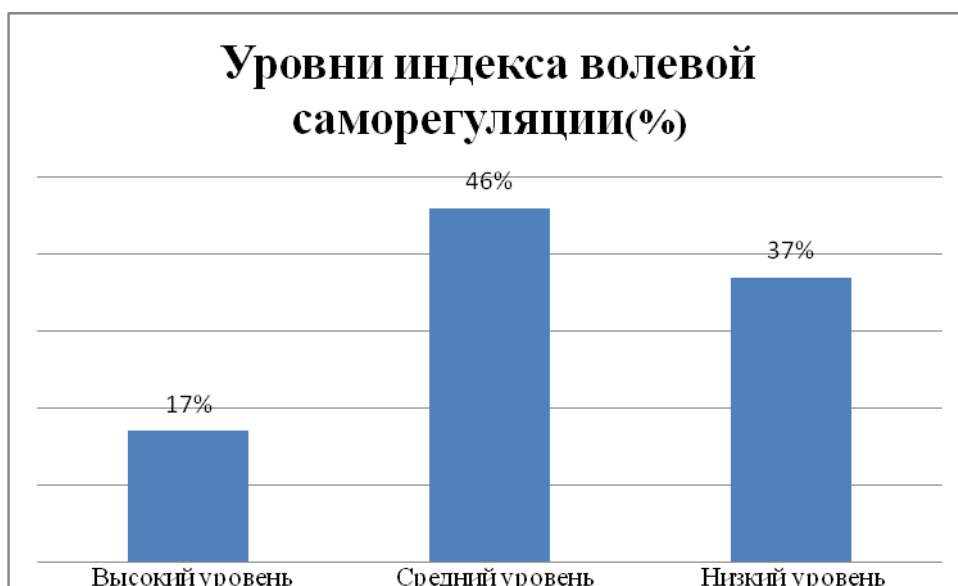


Рис. 14 Уровни индекса волевой саморегуляции



Рис. 15. Уровни индекса настойчивости



Рис. 16. Уровни индекса самообладания

Как мы видим, показатели развития саморегуляции у подростков спортсменов значительно стали выше, если сравнивать данные показатели с результатами первичной диагностики этих детей и после проведенных коррекционно-развивающих занятий.

По результатам сравнительного анализа изменения по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова мы отслеживали с помощью Т-критерия Вилкоксона. Анализируя результаты, были обнаружены значимые сдвиги ( $T=-2,828$ ,  $p=0,00$ ), что свидетельствует о достаточных знаниях и

представлениях о развитии саморегуляции после реализации программы по психолого-педагогическому сопровождению.

По результатам сравнительного анализа изменения по методике «Тест оценки стрессоустойчивости личности» Е.В. Киршева, Е.В. Рябчикова у подростков спортсменов, сопровождаемых программой, были выявлены значимые сдвиги ( $T=-3,000$ ,  $p=0,00$ ), что свидетельствует о значительных изменениях в сознании детей о представлении и оценивании своей стрессоустойчивости для благоприятного развития саморегуляции.

У подростков спортсменов, которые участвовали в психолого – педагогическом сопровождении, по методике «Исследование волевой саморегуляции», авторы которой Зверькова Е.Д. и Эйрман Е.В. динамика саморегуляции отслеживались так же с помощью Т-критерия Вилкоксона. Анализируя результаты, были обнаружены значимые сдвиги ( $T=-2,449$ ,  $p=0,01$ ), это говорит о том, что после проведения курса психолого – педагогического сопровождения занятий у подростков, занимающихся спортом, сформировалось представление об общепринятых нормах и способах поведения, о способах выражения отношения к окружающим людям, под воздействием программы, произошло развитие волевых качеств, усилий, правильное применение которых, благоприятно влияет на предстартовые состояния детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная и реализованная программа по психолого-педагогическому сопровождению подростков спортсменов эффективно работает, что положительно влияет на развитие саморегуляции у подростков спортсменов, влияет на результаты их спортивной деятельности и помогает справляться с трудностями во время подготовки к соревнованиям.

Выводы:

1. Изучение и анализ научной литературы показал, что проблема психолого-педагогического сопровождения актуальна в современное время.

2. Анализ научных работ и результатов практических исследований обосновал необходимость сопровождения участников образовательных отношений.

3. Хорошо развитая саморегуляция играет важную роль не только в спортивной карьере подростка, но и в жизни в целом, оказывает большое влияние на психическое и психологическое здоровье.

4. Программа по психолого-педагогическому сопровождению действительно эффективна, если она разработана в соответствии с потребностями участника образовательных отношений, и реализуется комплексно и систематично.



## **Заключение**

Саморегуляция – это умение управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации. В современное время педагогическая практика столкнулась с серьезной проблемой включения подростков в процессы их деятельности без страха, тревожности, неуверенности в себе, а спортивная деятельность предусматривает под собой большую степень ответственности. Предоставление, при помощи психолога – педагогического сопровождения, возможности каждому подростку удовлетворить свою потребность в развитии саморегуляции для более успешной спортивной деятельности, сохранения здоровья и психической стабильности. Психологическая практика показывает, что развитие саморегуляции – это сложный и многогранный процесс, который затрагивает научно-методологические ресурсы.

Тенденции, существующие на современном этапе развития педагогической теории и практики, связаны с необходимостью широкого развития саморегуляции у подростков, поэтому актуальной проблемой становится развитие саморегуляции у подростков спортсменов вместе с началом спортивной деятельности. Становится необходим широким спектр основных знаний, умений, навыков, необходимых каждому субъекту образовательных отношений учреждения. А так же появилась необходимость специального психолого-педагогического сопровождения подростков детей для помощи преодоления различных страхов и тревоги, принятие на себя ответственности.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательных отношений в ОУ включает в себя: компетентность педагога - психолога; способности подростков спортсменов к особым образовательным потребностям, взаимодействие с окружающим их миром. Все эти условия, при их положительном развитии, обеспечат максимально полное развитие саморегуляции у подростков спортсменов.

### Список использованной литературы

1. А. А. Бодалева Рабочая книга практического психолога / под ред., А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 640 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов.- М.: Издательский центр «Академия»; Раритет.-1997.-704с.
3. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.,1989.
4. Александровская Э. М. Психологическое сопровождение школьников: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Э.М. Александровская — М., 2002.
5. Алексеев В.А. Самосознание и мотивация деятельности на рубеже подросткового и старшего школьного возраста// Проблемы мотивации общественно-полезной деятельности школьников. М.,1984. С.103-107.
6. Алмазова, О.В. Психолого-педагогическая диагностика: учебное пособие / О. В. Алмазова ; М-во образования и науки РФ ; Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т спец. образования. — [2-е изд. перераб. и доп.]/ О.В. Алмазова — Екатеринбург, 2014. – 5 экз.
7. Андреева Л.В. «Сурдопедагогика: Учебник для студентов высших учебных заведений»/ Л.В. Андреева - М.: Академия, 2005. – 576 с.
8. Артамонова Е.И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб.пособие для студентов вузов на фак.педагогики, психологии и соц.работы / Е.И.Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В.Зырянова / Под ред. Е.Г. Силяевой. - М.: Академия, 2012. - 192с.
9. Асмолов А. Г. Содействие ребенку - развитие личности // Забота - поддержка - консультирование. Серия «Новые ценности образования» / Под ред. Н. Б. Крыловой. - Вып. 26. - М. : НОВАТОР, 1996. - С. 9- 44.

- 10.Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Зейгарник Б.В., Петровский В.А. и др. О некоторых перспективных исследованиях смысловых образований личности // Вопросы психологии. — 1979. — № 4. — С. 35–47.
- 11.Бердникова А.Г. Психолого-педагогическое сопровождение как составляющая образовательного процесса// Сибирский педагогический журнал/ А.Г. Бердникова - 2013
- 12.Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.,1986.
- 13.Битянова М. Р. Психологическое сопровождение детей / Л.Битянова // Школьный психолог. — 2000. — № 10.
- 14.Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе/ М.Р. Битянова — М.: Совершенство, 1997. — 299 с.
- 15.Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р.Битянова. – М.: Генезис, 2000. – 298 с.
- 16.Богдан Н.Н., Могильная М.М. Специальная психология: учебное пособие / Под общ. ред. Н.Н. Богдан. -Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2003. - 220 с.
- 17.Бодалев А.А Восприятие и понимание человека человеком. М.,1982.
- 18.Братусь Б. Аномалии личности// Психология/ Б. Братусь -Издательство Мысль, 1988. .
- 19.Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика, Питер, 2010. – 384 с.
- 20.Бурмистрова, Е.В. Психологическая безопасность образовательной среды / Е.В. Бурмистрова. – М.: Центр экстренной психологической помощи МГППУ, 2009.
- 21.Васильева Н.Н., Новотворцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Н.Н.Васильева, Н.В. Новотворцева - Ярославль: «Академия развития», 2007. – 208 с.
- 22.Вачков, И.В. Тройственный союз: директор, психолог, учитель [Текст] / И.В. Вачков. - М.: Чистые пруды, 2010. - 32 с.

- 23.Водяха, Ю.Е. Психодиагностика личности: возможности и ограничения : учеб.-метод. пособие / Ю. Е. Водяха ; Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т психологии. - Екатеринбург: Ч. I.- 2010.- 196 с.
- 24.Волков, Б. С. Методология и методы психологического исследования : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов - 4 - е изд. , испр. и доп. - М. : Академ. проект ; Фонд "Мир", 2009. – 352с.
- 25.Выготский Л.С. Педология подростка: проблема возраста// собр. Соч.: в 6 т. Т.А.С. 5-220; С.т.,1983, 244-269 с.
- 26.Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. - СПб.: СОЮЗ, 2009. - 224 с.
- 27.Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 2005. – 536 с.
- 28.Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. / Л.С. Выготский. - М., 2007, Т. 2. – 251 с.
- 29.Газман О.С. Воспитание и педагогическая поддержка детей // Народное образование / О.С. Газман – 1998. – № 6. – 4 с.
- 30.Ганичева, И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5 – 7 лет) / И.В.Ганичева. – М.: Книголюб, 2008. – 136 с.
- 31.Глуханюк Н. С. Психодиагностика (практикум) / Н. С. Глуханюк, Д. Е. Белова. - М.: Академический проект, 2005. – 272 с.
- 32.Глуханюк Н. С. Психодиагностика.учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Психология»/ Н.С. Глуханюк. Москва : Академия , 2013 – 236с.
- 33.Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.Д. Гонеев, Н.И.Лифинцева, Н.В.Ялпаева; Под ред В.А. Сластенина. - М.: Академия, 2002. - 272 с.
- 34.Дубровина И. В. Практическая психология образования: учебное пособие/ И.В. Дубровина - СПб.: Питер, 2004. - 592 с.

- 35.Дубровина И.В. под ред/Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М.,1983.
- 36.Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы: Руководство практического психолога/ Под ред. И.В. Дубровиной.— 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.
- 37.Дубровина И.В. Психологическая служба в современном образовании [Текст]: рабочая кн. /И.В. Дубровиной [ и др.] ; под ред. И. В. Дубровина. - СПб.: Питер, 2012. - 400 с.
- 38.Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И.В. Дубровина – М.: Педагогика, 1991 – 125 с.
- 39.Дьяченко Е. А. Особенности профессиональной деятельности педагога-психолога в условиях современного образования // «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии»: материалы XXX международной заочной научно-практической конференции. (24 июля 2013 г.)/ Е.А. Дьяченко - Новосибирск: Изд. «СибАК», 2013. - 202 с.
- 40.Епифанцева Т.Б. Настольная книга педагога-дефектолога/ Под ред. Епифанцева Т.О.; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 486с.
- 41.Закрепина, А.В. Трудный ребёнок: Пути к сотрудничеству: методическое пособие / А.В. Закрепина. – М.: Дрофа, 2007. – 141 с.
- 42.Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия/ А.И. Захаров - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. - 448 с.
- 43.Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности. М.,1980.
- 44.Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. и др. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. — 1989. — Т. 10, № 2. — 121–133 с.
- 45.Зотова О.И. Направленность личности и социальная регуляция поведения молодёжи // Психология личности и образ жизни: Наука, 1987, 30–33 с.

46. Казакова Е. И. Диалог на лестнице успеха: Школа на пороге нового века/ Е.И. Казакова - СПб.: Питер, 1997. - 126 с.
47. Казакова Е.И. Педагогическое сопровождение. Опыт международного сотрудничества / Е.И. Казакова – СПб., 1995. – 27 с.
48. Казакова Е.И. Система комплексного сопровождения ребенка: от концепции к практике // Психолого-педагогическое медико-социальное сопровождение развития ребенка/ Е.И. Казакова – СПб., 1998 – 67 с.
49. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования : учеб. пособие для студентов вузов по направлению и спец. психологии / О. А. Карабанова. - М. : Гардарики, 2013. - 320 с.
50. Катаева, Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми / Л.И. Катаева. – М.: Книголюб, 2004. – 56 с.
51. Климов Е.А. Психолог. Введение в профессию : учеб. пособие для студентов вузов, по направлению и спец. психологии / Е.А. Климов [и др.] ; под ред. Е.А. Климова. - М.: Академия, 2011. - 208 с. – 10 экз.
52. Козьяков Р.В. Методы и методики диагностики эмоций/ Р.В. Козьяков. - М.: Директ-Медиа, 2013.
53. Кон И.С. Открытие «Я». М., 1978 35с.
54. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1989.- 255с.: пл.- (Психол. наука - школе).
55. Коноваленко, С.В. Развитие мышления и памяти у детей с трёх лет / С.В. Коноваленко.– М.: Изд-во ЭКСМО, 2005. – 240 с.
56. Корнилова, Т. В. Методологические основы психологии : учеб. пособие / Т. В. Корнилова, С. Д. Смирнов. - СПб. : Питер, 2012. – 320с.
57. Круглов Б.С. Роль ценностных ориентаций в формировании личности школьника. М., 1993. 4-15 с.
58. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего

- школьного возраста: Практическое пособие / С.В.Крюкова, Н.П. Слободяник. – М. : «Генезис», 2007. – 208 с.
- 59.Кузнецов С.А. Большой толковый словарь русского языка / гл. ред. С.А. Кузнецов. – СПб.: «Норинт», 2001. – 1237 с.
- 60.Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: ТЦ Сфера, 2004.- 464с.
- 61.Куликов Л. В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению / Л. В. Куликов. – СПб.: Речь, 2002.-184 с.
- 62.Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии / В.А. Лапшин, Б.П. Пузанов - М.: Просвещение – 143 с., 1990.
- 63.Левченко И.Ю. Дистанционное образование: педагогу о школьниках с ограниченными возможностями здоровья / Под ред. И.Ю. Левченко, И.В. Евтушенко, И.А. Никольской. - М. : Национальный книжный центр, 2013. - 336 с.
- 64.Малофеев Н.Н. Специальное образование в России и за рубежом: В 2-х частях/ Н.Н. Малофеев – М.: «Печатный двор», 1996. – 182с.
- 65.Михайлова Н.П., Коваленко Е.Г. Квалифицированные требования к педагогу, работающему в сфере педагогической поддержки ребенка / Н.П. Михайлова, Е.Г. Коваленко // Народное образование. – 1998. – №6. – 4 с.
- 66.Моросанова В. И. индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.
- 67.Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. Том 23. - 2002, № 6
- 68.Мудрик А. В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В.А. Сластенина. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

- 69.Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов.- 9-е изд. стереотип.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.-456с.
- 70.Назарова Н. М. Инклюзивное и специальное образование: препятствия и риски развития: сборник научных статей международного теоретико - методологического семинара/ Н.М. Назарова - Москва – 2012. – С. 77-87
- 71.Назарова Н. М., Моргачева Е. М., Фурьева Т. В. Сравнительная специальная педагогика [Текст] : учеб. пособие для студентов учреждений высш. проф. образования / Н. М. Назарова, Е. Н. Моргачева, Т. В. Фурьева. - М. : Академия, 2011. - 336 с.
- 72.Назарова Н.М. Специальная педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И.Аксенова, Б.А.Архипов, Л.И.Белякова и др.; Под ред. Н.М.Назаровой. — 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия» - 400 с.. 2005
- 73.науке: сб. Ст. По материалам XI международной Научно-практической Конференции № 12(37). – Новосибирск: Сибак, 2014.
- 74.Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика психологического консультирования/ Нельсон-Джоунс Р. – СПб.: Питер, 2011. – 573с. – 9 экз.
- 75.Непомнящая Н. И. Психодиагностика личности / Н. И. Непомнящая. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 192 с.
- 76.образования (на материалах Исламской Республики Иран)/ Э.А. Гафари; Душанбе, 2012. – 23 с.
- 77.Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. - М.: Просвещение, 1996. - 352 с.
- 78.Овчинников Б. В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья. Учебное пособие/ Б.В. Овчинникова - СПб: СпецЛит, 2010.



- 79.Огнев, И. Психологическая безопасность [Текст]: учеб.пособие для студентов гуманитар. И техн. Вузов /И. Огнев – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 605 с.
- 80.Огольцова Е. Г.Развитие инклюзивного образования в России/ Е.Г. Огольцова, А.Э. Тимохина, Е.А. Сергеева // Молодой ученый. — 2017. — №50. — С. 249-252.
- 81.Петровский А.В. Введение в психологию / под ред. А.В. Петровского. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 496 с.
- 82.Подласый И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике. Для средних специальных учебных заведений/ И.П. Подласый — М.: Владос – 332 с. , 2002.
- 83.Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: монография. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. - 240 с.
- 84.Райгородский Д. Я. Практические психологические методики и тесты / Д. Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом БАХРАХ, 1998. – 672 с.
- 85.Реан А. А. Практическая психодиагностика личности / А. А. Реан. – СПб., 2001. – 224 с.
- 86.Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие.- М.: Аспект Пресс, 2001.-461с.
- 87.Сафин В.Ф. Динамика оценочных эталонов в подростковом и юношеском возрасте// Вопросы психологии,1982, №1 с.69.
- 88.Свинарева О.В. Интерпретация понятия «педагогическое сопровождение» в современной науке/ О.В. Свинарева // Инновации в
- 89.Смирнова, Е.О. Детская психология: Учеб. для студ. высш.пед.учеб. заведений / Е.О.Смирнова. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с.
- 90.Сорокин В.М. Специальная психология: Учеб. пособие / Под научн. ред. Л.М. Шипицыной — СПб.: Речь, 2003. — 216 с.
- 91.Староверова М.С., Кузнецова О.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы.

- Практические материалы для психологов и родителей / М.С. Староверова, О.И. Кузнецова. — М.: Гуманитарный изд. центр ВЛД; 2013. — 143 с.
92. Стребелева Е.А. Специальная дошкольная педагогика - Учебное пособие/ Е.А. Стребелева, А. Л. Венгер, Е. А. Екжанова Издательство: «Академия» - М., 2002
93. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
94. Цукерман А., Введение в школьную жизнь/ А. Цукерман, К.Н.Поливанова. – Генезис, Москва, 2003.
95. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977.
96. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н. И. Шевандрин. – М.: Гуман. Изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 512 с.
97. Шипицина Л.М., Хилько А.А., Галлямова Ю.С. и др. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / под науч. ред. проф. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с.
98. Широкова, Г.А. Справочник дошкольного психолога / Г.А. Широкова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 384 с.
99. Шматко Н.Д., Пелымская Т.В. Если малыш не слышит/ Н.Д. Шматко, Т.В. Пелымская - М.: Просвещение, 1995
100. Шнейдер Л. Б. Основы консультативной психологии [Текст] : учеб. пособие для студентов, аспирантов, преподавателей психол. фак. вузов : учеб.- метод. пособие / Л. Б. Шнейдер; Моск. психол.- социал. ин-т. - М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2010. - 352 с.
101. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис/ под. ред. Толстых А.В. М., 1996.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова

**Инструкция.** Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

- 7 — полностью согласен;
- 6 — согласен;
- 5 — более или менее согласен;
- 4 — затрудняюсь ответить;
- 3 — более или менее не согласен;
- 2 — не согласен;
- 1 — полностью не согласен.

	Утверждение	Балл
	В последнее время я был в хорошем настроении	
	Моя работа давит на меня	
	Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь	
	В последнее время я хорошо сплю	
	Я редко скучаю в моей повседневной деятельности	
	Я часто чувствую себя одиноким	
	Я чувствую себя здоровым и бодрым	
	Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или моими друзьями	
	Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине	
	Утром мне трудно вставать и работать	
	Я оптимист в отношении будущего	

	Я охотно меньше просил бы других о чем-либо	
	Мне нравится моя повседневная деятельность	
	В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи	
	В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме	
	Я все больше ощущаю потребность в уединении	
	В последнее время я был очень рассеян	

### Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

**Инструкция.** Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех

возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Невер-

но» – и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хоро-

ших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь

выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

#### Текст опросника

вопросы	Верно	По жалуй, верно	По жалуй, неверно	евер- но
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не				

менее, часто опаздываю				
4. Придерживаюсь девиза: «Выслушай совет, но сделай по-своему».				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1 – 2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				

19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни				
26. Не всегда вовремя замечая изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своём, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				

35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

### Первичные результаты испытуемых

#### Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

№ испытуемого	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУС
1	5	6	5	6	5	3	26

2	3	6	6	6	6	2	26
3	2	4	3	2	3	6	19
4	7	8	9	8	7	3	36
5	8	3	5	5	7	5	30
6	6	6	6	7	7	3	34
7	7	4	6	7	8	2	29
8	6	5	5	3	6	6	24
9	5	5	4	6	4	4	23
10	3	7	6	7	8	5	24
11	4	7	7	7	9	3	28
12	3	7	7	4	7	4	30
13	5	8	7	5	5	5	32
14	5	5	6	6	4	4	33
15	5	5	6	6	3	4	34
16	5	5	6	6	5	4	36
17	6	5	4	6	5	3	23
18	7	4	3	6	5	6	27
19	7	5	4	6	6	2	25
20	7	6	5	4	9	3	28
21	7	6	5	5	8	4	31
22	6	6	5	4	3	5	33
23	5	5	4	4	4	3	24
24	4	4	4	4	4	3	23
25	4	8	4	4	4	3	36
26	4	7	6	5	5	5	27
27	4	7	7	6	8	3	29
28	4	7	8	5	7	3	30
29	5	8	8	4	7	5	34
30	5	6	5	7	7	4	31



31	5	5	3	5	6	5	26
32	3	6	2	6	6	6	26
33	2	3	6	3	2	3	19
34	7	9	3	7	8	9	36
35	8	5	5	7	5	5	30
36	6	6	3	7	7	6	34
37	7	6	2	8	7	6	29
38	6	5	6	6	3	5	24
39	5	4	4	4	6	4	23
40	3	6	5	8	7	6	24
41	4	7	3	9	7	7	28
42	3	7	4	7	4	7	30
43	5	7	5	5	5	7	32
44	5	6	4	4	6	6	33
45	5	6	4	3	6	6	34
46	5	6	4	5	6	6	36
47	6	4	3	5	6	4	23
48	7	3	6	5	6	3	27
49	7	4	2	6	6	4	25
50	7	5	3	9	4	5	28
51	7	5	4	8	5	5	31
52	6	5	5	3	4	5	33
53	5	4	3	4	4	4	24
54	4	4	3	4	4	4	23
55	4	4	3	4	4	4	36
56	4	6	5	5	5	6	27
57	4	7	3	8	6	7	29
58	4	8	3	7	5	8	30
59	5	8	5	7	4	8	34

60	5	5	4	7	7	5	31
----	---	---	---	---	---	---	----

### Вторичные результаты испытуемых

#### Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

№ испытуемого	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУС
1	5	6	5	6	5	3	28
2	3	6	6	6	6	2	28
3	2	4	3	2	3	6	22
4	7	8	9	8	7	3	40
5	8	3	5	5	7	5	33
6	6	6	6	7	7	3	36
7	7	4	6	7	8	2	30
8	6	5	5	3	6	6	28
9	5	5	4	6	4	4	27
10	3	7	6	7	8	5	27
11	4	7	7	7	9	3	30
12	3	7	7	4	7	4	33
13	5	8	7	5	5	5	32
14	5	5	6	6	4	4	38
15	5	5	6	6	3	4	36
16	5	5	6	6	5	4	37
17	6	5	4	6	5	3	30
18	7	4	3	6	5	6	26
19	7	5	4	6	6	2	30
20	7	6	5	4	9	3	31
21	7	6	5	5	8	4	35
22	6	6	5	4	3	5	36
23	5	5	4	4	4	3	30
24	4	4	4	4	4	3	28

25	4	8	4	4	4	3	40
26	4	7	6	5	5	5	30
27	4	7	7	6	8	3	30
28	4	7	8	5	7	3	35
29	5	8	8	4	7	5	36
30	5	6	5	7	7	4	35
31	5	5	3	5	6	5	30
32	3	6	2	6	6	6	30
33	2	3	6	3	2	3	25
34	7	9	3	7	8	9	40
35	8	5	5	7	5	5	36
36	6	6	3	7	7	6	36
37	7	6	2	8	7	6	30
38	6	5	6	6	3	5	28
39	5	4	4	4	6	4	27
40	3	6	5	8	7	6	29
41	4	7	3	9	7	7	30
42	3	7	4	7	4	7	30
43	5	7	5	5	5	7	32
44	5	6	4	4	6	6	33
45	5	6	4	3	6	6	34
46	5	6	4	5	6	6	36
47	6	4	3	5	6	4	23
48	7	3	6	5	6	3	31
49	7	4	2	6	6	4	30
50	7	5	3	9	4	5	28
51	7	5	4	8	5	5	31
52	6	5	5	3	4	5	33
53	5	4	3	4	4	4	24

54	4	4	3	4	4	4	23
55	4	4	3	4	4	4	40
56	4	6	5	5	5	6	30
57	4	7	3	8	6	7	35
58	4	8	3	7	5	8	35
59	5	8	5	7	4	8	40
60	5	5	4	7	7	5	35

Результаты сравнительного анализа у подростков спортсменов  
до реализации программы по психолого-педагогическому сопровождению и  
после реализации программы

#### Ранги

		N	Средний ранг	Сумма рангов
стиль_после – стиль1_до	Отрицательные ранги	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Положительные ранги	8 <sup>b</sup>	4,50	36,00
	Связи	11 <sup>c</sup>		
	Всего	19		
тест_после - тест_до	Отрицательные ранги	6 <sup>d</sup>	8,50	51,00
	Положительные ранги	12 <sup>e</sup>	10,00	120,00
	Связи	1 <sup>f</sup>		
	Всего	19		

### Статистики критерия<sup>b</sup>

	стиль1_после - стиль_до	тест_после - тест_до
Z	-2,828 <sup>a</sup>	-1,503 <sup>a</sup>
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,005	,133

### Приложение 2

#### Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В.Киршева, Н.В. Рябчикова)

**Цель методики:** Оценка стрессоустойчивости

**Сферы применения:** Выявление уровня стрессоустойчивости

**Примечание по использованию:** групповая, индивидуальная

**Инструкция.** Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3

15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

Чем меньше, число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Каждый человек способен научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации.

Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать, ставить цель, осуществлять выбор и т.д., в том числе и контролировать свои эмоции, уметь расслабиться.

**Первичные результаты испытуемых**

**Методика «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова**

№	Результат
1	51

2	51
3	53
4	52
5	51
6	51
7	51
8	51
9	51
10	53
11	49
12	46
13	47
14	49
15	50
16	50
17	50
18	50
19	51
20	54
21	52
22	53
23	49
24	49
25	47
26	49
27	47
28	49
29	48
30	53
31	53
32	53
33	54
34	57
35	50
36	51
37	54
38	50
39	50
40	51
41	54
42	52
43	53
44	49
45	49
46	47
47	49

48	47
49	49
50	48
51	53
52	51
53	51
54	53
55	49
56	46
57	47
58	49
59	50
60	50

### **Вторичные результаты испытуемых**

#### **Методика «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова**

№	Результат
1	52
2	53
3	55
4	54
5	53
6	53
7	53
8	53
9	53
10	55
11	51
12	48
13	49
14	51
15	52
16	52
17	52
18	52
19	53
20	56
21	54
22	55
23	51
24	51
25	49
26	51
27	49



28	51
29	50
30	55
31	55
32	55
33	56
34	59
35	52
36	53
37	56
38	52
39	52
40	53
41	56
42	54
43	55
44	51
45	51
46	49
47	51
48	49
49	51
50	50
51	55
52	53
53	53
54	55
55	51
56	48
57	49
58	51
59	52
60	52

Результаты сравнительного анализа у подростков спортсменов  
до реализации программы по психолого-педагогическому сопровождению и  
после реализации программы

#### Ранги

	N	Средний ранг	Сумма рангов
самооценка_послеОтрицательные - самооценка1_до ранги	0 <sup>a</sup>	,00	,00

	Положительные ранги	9 <sup>b</sup>	5,00	45,00
	Связи	6 <sup>c</sup>		
	Всего	15		
тест_после - тест_до	Отрицательные ранги	6 <sup>d</sup>	7,17	43,00
	Положительные ранги	9 <sup>e</sup>	8,56	77,00
	Связи	0 <sup>f</sup>		
	Всего	15		

Статистики критерия<sup>b</sup>

	Самооценка1_после - самооценка_до	тест_после - тест_до
Z	-3,000 <sup>a</sup>	-,966 <sup>a</sup>
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,003	,334

### Приложение 3

#### «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

**Инструкция испытуемому.** Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (—).

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня трудно.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

**Первичные результаты испытуемых**

**Методика «Исследование волевой**

**саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана**

№	ОбщШк	Н	С
1	2	3	2
2	5	3	5
3	3	3	3
4	4	1	4
5	4	3	4
6	4	4	4
7	3	3	3
8	3	1	3
9	3	3	3
10	3	4	3
11	3	4	3
12	3	3	3

13	3	3	3
14	1	3	1
15	3	3	3
16	4	3	4
17	3	1	3
18	1	3	1
19	3	2	3
20	4	5	4
21	4	3	4
22	3	4	3
23	3	4	3
24	3	4	4
25	3	3	3
26	3	3	3
27	1	3	3
28	3	3	3
29	4	3	3
30	3	3	3
31	1	3	3
32	3	1	1
33	4	3	3
34	4	4	4
35	3	3	3
36	4	1	1
37	4	3	3
38	1	4	4
39	2	4	4
40	5	3	3
41	3	3	3
42	3	3	3
43	4	3	1
44	3	3	3
45	1	1	4
46	3	3	3
47	4	4	1
48	4	3	3
49	2	1	4
50	5	3	4
51	3	4	1
52	3	4	2
53	4	1	5
54	3	2	3
55	1	5	3
56	3	3	4
57	4	3	4
58	4	4	4

59	1	3	1
60	3	1	3

**Вторичные результаты испытуемых**  
**Методика «Исследование волевой**  
**саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана**

№	ОбщШк	Н	С
1	3	4	3
2	6	4	6
3	4	4	6
4	5	2	5
5	5	4	5
6	5	5	5
7	4	4	4
8	4	2	4
9	4	4	4
10	4	5	4
11	4	5	4
12	4	4	4
13	4	4	4
14	2	4	2
15	4	4	4
16	5	4	5
17	4	2	4
18	2	4	2
19	4	3	4
20	5	6	5
21	5	4	5
22	4	5	4
23	4	5	4
24	4	5	5
25	4	4	4
26	4	4	4
27	2	4	4
28	4	4	4
29	5	4	4
30	4	4	4
31	2	4	4
32	4	2	2
33	5	4	4
34	5	5	5
35	4	4	4
36	5	2	2

37	5	4	4
38	2	5	5
39	3	5	5
40	6	4	4
41	4	4	4
42	4	4	4
43	5	4	2
44	4	4	4
45	2	2	5
46	4	4	4
47	5	5	2
48	5	4	4
49	3	2	5
50	6	4	5
51	4	5	2
52	4	5	3
53	5	2	6
54	4	3	4
55	2	6	4
56	4	4	5
57	5	4	5
58	5	5	5
59	2	4	2
60	4	2	4

### Ранги

		N	Средний ранг	Сумма рангов
волсам – волсам1	Отрицательные ранги	5 <sup>a</sup>	6,20	31,00
	Положительные ранги	7 <sup>b</sup>	6,71	47,00
	Связи	3 <sup>c</sup>		
	Всего	15		
волсам – волсам1	Отрицательные ранги	0 <sup>d</sup>	,00	,00
	Положительные ранги	6 <sup>e</sup>	3,50	21,00
	Связи	9 <sup>f</sup>		
	Всего	15		

### Статистики критерия<sup>b</sup>

	Волсам1 – волсам_	Волсам1- волсам
--	----------------------	--------------------

Z	-,633 <sup>a</sup>	-2,449 <sup>a</sup>
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,527	,014

#### *Приложение 4*

Программа психолого – педагогического сопровождения подростков спортсменов для развития саморегуляции

Пояснительная записка.

Проблема развития эмоционально – личностной сферы в подростковом возрасте актуальна, так как подростковый возраст - это переходный, сложный, критический период и имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка.

Подросток начинает всматриваться в самого себя, как бы открывает для себя свое “Я”, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Проведение коррекционно-развивающей программы способствует формированию адекватной самооценки, проявляющейся в положительном отношении подростка к собственной личности, принятии себя и составляет основу формирования таких позитивных качеств личности, как уверенность в себе, самоуважение, самокритичность.



Цель: познакомить участников программы с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма.

Задачи программы:

- обучить способам снятия напряжения и усталости;
- отработать навыки владения способами саморегуляции;
- развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций;
- помочь участникам научиться видеть неблагоприятные жизненные ситуации позитивно.

Введение:

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

### **Занятие 1. (1 час)**

Что же такое саморегуляция?

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на рабочем месте, на учебе в вузе или колледже непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Поэтому на сегодняшнем занятии Вы познакомитесь со способами саморегуляции организма, которые помогут Вам снизить напряжение,

избавиться от усталости не только в домашних условиях, но и на работе и учебе.

Первичная диагностика.

## **Занятие 2. (4 часа)**

Приветствие:

### **Упражнение 1. «Здравствуй, мое настроение цвета...»**

Инструкция: Каждый участник тренинга по-очереди должен сказать, какого цвета у него настроение.

Например, «Здравствуй, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник тренингового занятия.

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Сейчас давайте, вспомним: как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

Участники занятия отвечают, а психолог обобщает:

### **Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:**

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
4. Заняться физкультурой, уборкой.
5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
6. Почитать любимую книгу или стихотворение.

7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.

8. Принять горячую ванну.

9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.

10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги.

Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.

11. Взять подушку и побить ее.

Это хорошие способы справиться с напряжением и усталостью, но согласитесь, что мы не всегда можем использовать их на работе или учебе. Здесь помогут другие способы.

Сейчас мы их рассмотрим.

### **Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:**

1. Способ управления дыханием
2. способ управления мышечными зажимами (релаксация)
3. способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование)
4. способ самоодобрения (самопоощрения)
5. способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка)
6. способ концентрации
7. способы, связанные с использованием образов (Визуализация)

#### **1 способ снятия нервно-психического напряжения:**

##### Способ управления дыханием:

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

#### **Упражнение 2. «Дыхание»**

Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох.

Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

### **Упражнение 3. «Свеча»**

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

#### Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

### **Упражнение 4. «Замок»**

Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделайте вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

### **Упражнение 5. «Ха–дыхание»**

Инструкция: Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

### **Упражнение 6. «Яблоки»**

Инструкция: Стоя. Представьте, что перед каждым из Вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

#### Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

### **Упражнение 7. «Отдых»**

Инструкция: Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделайте вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за

своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

### **Упражнение 8. «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

### **Рефлексия.**

### **Занятие 3. (1 час)**

#### **Упражнение 1. «Здравствуй, мое настроение цвета...»**

Инструкция: Каждый участник тренинга по-очереди должен сказать, какого цвета у него настроение.

Например, «Здравствуй, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник тренингового занятия.

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Сейчас давайте, вспомним: как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

#### **Упражнение 2 «Назови себя».**

Подростку предлагают представить себя, назвав своё имя так, как ему больше нравится, как называют дома или как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

### **Упражнение 3 «Расскажи о себе»**

Подросткам по очереди предлагается рассказать о себе: где живет, где любит гулять, в какие игры любит играть, какое хобби, какой спортивной деятельностью занимается.

### **Рефлексия**

### **Занятие 4. (1 час)**

#### **Приветствие.**

#### **Упражнение 1 «Меняются местами те, кто...».**

«Сейчас вам предлагается психологическая игра, в процессе которой вы сможете продолжить знакомство друг с другом. Я убираю свой стул и становлюсь "ведущим". По команде: "меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...) участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим».

#### **Упражнение 2 «Угадай кто это? ».**

Каждый из участников составляет подробную психологическую самохарактеристику, не указывая на такие признаки по которым можно сразу же узнать человека. Например, «меня очень беспокоит мой маленький рост...», если вы в группе самый низкий по росту, так писать, разумеется, нельзя. В этой самохарактеристике должно быть не менее 10-12 предложений, признаков человека.

Затем все написанное сдается руководителю (или кому-то другому из группы), он все перемешивает и зачитывает вслух - одну за другой эти самохарактеристики. Группа пытается узнать - чья же эта самохарактеристика, чей «психологический автопортрет»?

#### **Упражнение 3 «Рука в руке»**

В игре принимают нечетное количество участников. Водящий произносит: "Все меняются местами. Рука к руке". Все участники игры, включая ведущего, ищут себе пару и берутся рука к руке. Тот, кто не успел найти себе пару, становится ведущим и продолжает игру: "Нос к носу... "Плечо к плечу"... "Ухо к уху"... и т.д.

## **Рефлексия**

### **Занятие 5. (4 часа)**

#### **Приветствие.**

#### **2 способ снятия нервно-психического напряжения:**

##### Способ управления мышечными зажимами (релаксация):

Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

#### **Упражнение 9. «Релакс для тела»**

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до 7 раз.

Инструкция: Сделаем упражнение на лицевую области. Начнем со рта.

1. улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение.

3. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза!

Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите!

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

Перейдем к плечам:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Давайте снимем это напряжение.

Инструкция: Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабьтесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры: 1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10.

Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

Кисти рук:

Инструкция: Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Живот:

Инструкция: Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.

Бедра и живот:



Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер.

Инструкция: Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза.

Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будите упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.

#### Нижняя часть ног:

Инструкция: Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь.

Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь.

Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд.

#### Обратная связь:

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

Обсуждение: Какой это орган? (опрос)

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы - удивления, радости и др.).

**Активная релаксация** - мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

Однако релаксация - это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение. А для достижения успеха нужны практика и терпение.

15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

### **3. Способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование):**

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

### **Упражнение 10. «Самоприказ»**

Инструкция: Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.

– Сформулируйте самоприказ

– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

### **Рефлексия.**

### **Занятие 6. (1 час)**

#### **Приветствие.**

#### **Упражнение 1. «Прошепчи имя»**

Предложите участникам отставить стулья в сторону и походить по комнате. Каждый может общаться с кем захочет, при этом он шепотом произносит свое имя на ухо собеседнику. Через 1-2 минуты вы можете позвонить в колокольчик, хлопнуть в ладони или дать любой другой сигнал, чтобы привлечь внимание группы. Предложите теперь устанавливать контакт друг с другом, шепча партнеру на ухо его имя. Если кто-то забыл чье-то имя, он может попробовать угадать, и партнер, если нужно, его поправит. Второй «обход», как правило, вызывает всеобщее веселье. К удивлению группы, каждому удастся запомнить множество имен. (Второй этап длится приблизительно 2-3 минуты.)

#### **Упражнение 2 «Передай маску»**

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое – то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение Вашего лица.)

А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «Передает» своему соседу слева. Также делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица. И «Передаем» его соседу

слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

### **Упражнение 3 «Пирамида любви»**

Ход игры:

- Каждый из нас что-то или кого-то любит, всем нам присуще это чувство, но все мы по-разному его выражаем «Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу.

- Расскажите и вы, кого и что любите вы!

- А сейчас, давайте построим «пирамиду любви» из наших с вами рук. Я назову что – то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть своё самое любимое и класть руку (выстраивают пирамиду).

- Вы чувствуете тепло рук?

- Вам приятно это состояние?

- Посмотрите, какая высокая получилась пирамида. Высокая, потому что, мы любим и любимы сами. Я хочу пожелать вам, чтобы это чувство тепла, любви, нежности к вашим близким никогда вас не покидало.

### **Рефлексия.**

### **Занятие 7 (1 час)**

#### **Приветствие.**

#### **Упражнение 1. «Самопрограммирование»**

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Инструкция: Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите его несколько раз.

**Рефлексия.**

### **Занятие 8. (1 час)**

#### **4 способ самоодобрения (самопоощрения):**

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

Предлагается рассказать о своих достижениях в спорте, чтобы коллектив поддержал и выразил похвалу.

**Рефлексия.**

### **Занятие 9. (1 час)**

#### **Упражнение 1. «Ласковое имя»**

Ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

#### **Упражнение 2. «Комплименты»**

Ведущий дает задание: “Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга”. Для этого упражнения фоном можно задействовать лирическую музыку.

Обсуждение:

- Вы попробовали какой-либо новый способ поведения? Что получилось, что не очень?
- Что было труднее/легче: делать комплименты или принимать их?

### **Упражнение 3. «Пожелания»**

На карточках написаны «мудрые мысли». Каждый достает себе карточку и вслух зачитывает то, что там написано:

1. Надейтесь на лучшее, мечтайте о лучшем будущем, подходите ко всему и ко всем с оптимизмом.
2. Стремитесь к знанию, к культуре, к духовно богатым людям. Помните, то, что есть в человеке, несомненно, важнее того, что есть у человека.
3. Не позволяйте душе лениться. Будьте требовательны к себе, строго оценивайте свои мысли и поступки.
4. Растите в себе счастливого человека, создавайте себе душевный настрой на счастье. Собирайте свое счастье по крупицам, берегите, не бросайтесь тем, что удастся собрать.
5. Будьте целеустремленны и настойчивы в достижении поставленных целей, трудитесь и творите, реализуйте себя в окружающем мире.
6. Не копите проблемы, а решайте их. Неразбериха проблем порождает чувство тревоги и беспокойства.
7. При удаче больше всего благодарите других, а во всех бедах вините, прежде всего, себя.
8. Чаще улыбайтесь, улыбка ничего не стоит, но дорого ценится.
9. Не акцентируйте внимание на недостатках других людей, ищите в людях хорошее.
10. Анализируйте прожитый день, сделайте так, чтобы завтра одной ошибкой и одним огорчением стало меньше.
11. Если у вас случилась неприятность, постарайтесь при случае при этом поговорить, но только с человеком, которому вы доверяете.

12. Не мстите врагам своим и не тратьте на них свою энергию. Они этого не стоят.

**Рефлексия.**

**Занятие 10 (1 час)**

**Приветствие.**

**Упражнение 1. «Солнышко»**

Инструкция: Нарисуйте солнышко с лучиками и на любых лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

Обсуждение: Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

**5. способ снятия нервно-психического напряжения:**

Способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка):

В основе АТ лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслабленности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

**Рефлексия.**

**Занятие 11. (4 часа)**

**Приветствие.**

**Упражнение 1. «Почувствуй...»**

Инструкция: Тренер включает спокойную музыку.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- Мое лицо спокойно
- губы и зубы разжаты
- расслабляются мышцы шеи и затылка
- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное
- прохладный ветерок овеивает лицо

- ветерок холодит виски
- мой лоб овекает приятная прохлада
- дышится легко и свободно
- дыхание спокойное, ритмичное
- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает
- прохлада освежает голову
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове
- нормализовалось давление
- голова свободна от тяжелых мыслей
- я могу сосредоточиться на любой мысли
- мои мысли ясны и четки
- голова свежая, светлая
- я совершенно спокойна (ен)
- ощущение покоя приятно мне
- пальцы и кисти рук расслабляются
- предплечье и локти расслабляются
- мои руки полностью расслаблены, неподвижны
- мое туловище полностью расслабленное
- ноги начинают расслабляться и тяжелеть
- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые
- весь мой организм отдыхает
- Я отдыхаю и успокаиваюсь
- мне удобно и спокойно
- моя нервная система успокаивается и перестраивается
- я спокойнее с каждым днем
- спокойствие становится основной чертой моего характера
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности
- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности



- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем
- все тело свободно и расслаблено
- я совершенно спокойна (ен).

Обсуждение: Вам удалось почувствовать то, что Я Вам говорила?

Кому не удалось? Почему?

## **6 способ снятия нервно-психического напряжения:**

Концентрация на чем-то.

### **Упражнение 2. «Концентрация на слове»**

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда...

Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

### **Упражнение 3. «Концентрация на нейтральном предмете»**

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

1. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.
2. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
3. В течение 2-х минут: запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений: Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?

Способ концентрации поможет Вам в тех ситуациях, когда Вам надо быстро отвлечься от негативной ситуации, от человека, который вызвал у Вас негативные эмоции.

## **7 способ снятия нервно-психического напряжения:**

Способы, связанные с использованием образов:

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы запоминаем в течение жизни.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

#### **Упражнение 4. «Образы»**

Инструкция: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных представлений.

Тренер произносит отдельные слова, а участники тренингового занятия должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании и представить образы услышанных слов.

Зрительные образы: апельсин, море, поляна с цветами, птица.

Слуховые образы: шум волны, звон колокольчика, завывание ветра, пение птиц.

Телесные представления: прикосновение к шелку, прикосновение ко мху, теплая вода, холодный ветер, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, икра красная, аромат розы, запах моря.

Рефлексия.

#### **Занятие 12. (1 час)**

## **Приветствие.**

### **Упражнение 1. «Море»**

Представьте себе ваше «заветное место». Оно может быть таким.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете по теплomu, белому песку. Вы слышите шум морских волн, идете... в далеке Вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, Вы уже стоите на его берегу. А его волны нежно омывают Ваши ноги.

Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое желтое солнышко.

Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны накатываются на берег.

Но вот ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер. Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.

Вы – поплавок, а море – ваша жизнь! На Вас накатывают волны, все сильнее и сильнее! Дует холодный ветер! Но Вы не потопляемы! Ваша уверенность и Ваша удача – наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны потопляют Вас. Море затягивает Вас на дно! Но Вы стараетесь выплыть наружу! И снова не одолевшее Вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо снова приобретает нежно голубоватый цвет. И Вы наполняетесь лучами солнца!

Так, Вы пережили очередную неудачу, ссору, обиду, потерю в своей жизни, Вы вышли из нее победителем!

Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни! Из них Вы тоже выйдете победителем! Ваша удача, Ваша уверенность в себе и упорство Вам в этом помогут!

На счет 1, 2, 3 - откройте глаза!

Анализ:

- У вас не болела голова?
- Удалось ли вам все представить?

Вы можете создать свое «заветное место».

И неважно, существует ли это место на самом деле или же только в вашем воображении. Что бы это ни было - песчаный пляж, сельский пейзаж или зеленые склоны гор, главное, чтобы вы чувствовали себя там хорошо.

Посмотрите вокруг, отмечайте все (синеву неба, шум волн, аромат цветов, пение птиц...).

Чем больше деталей, тем лучше: они помогут вам создать ваше и только ваше пространство. Оно уникально, и вы его творец.

Оставайтесь там столько, сколько захотите.

Можете растянуться на траве или погулять... Отныне эти благодатные виды будут у вас автоматически сопровождаться ощущением глубокого телесного расслабления.

Рефлексия.

### **Занятие 13. (4 часа)**

#### **Приветствие.**

#### **Упражнение 1. «Погружение»**

Подростки рассаживаются вокруг ведущего. Ведущий монотонным, успокаивающим голосом дает инструкции следующего содержания: «Устройтесь поудобнее. Глаза закрываются. Руки неподвижно лежат на коленях; почувствуйте, какие они тяжелые и теплые... Спина полностью расслаблена, лежит на спинке стула... Дыхание становится глубоким, свободным... Замечаем наше сердцебиение... Сердце бьется медленно и сильно... С каждым вдохом мы погружаемся все глубже... и глубже... Мы переносимся туда, где нам хорошо. Это какое-то место, где мы можем отдохнуть от всего... Неважно, бывали мы там, или нет... Почувствуйте себя в этом месте. Позвольте себе просто быть там... Просто понаблюдайте несколько минут...»

Ведущий может и сам присоединиться к отдыхающим или сконцентрироваться на дальнейших инструкциях.

Упражнение позволяет достаточно быстро расслабиться и отдохнуть. Обычно после нескольких сеансов подростки способны выполнять упражнение самостоятельно.

### **Упражнение 2. «Осознанное дыхание»**

Инструкции: «Сядьте удобно и начните осознавать дыхание. Глаза закрыты, ваше внимание сосредоточено только на дыхании. Вдох, выдох... Вдох, выдох... Не пытайтесь контролировать дыхание. Оно и так глубокое и ритмичное. Просто наблюдайте. Почувствуйте, как поток воздуха проходит через вас. Не важно, как именно вы это почувствуете... Если вы отвлеклись и думаете о чем-то постороннем, ничего страшного... Осознайте это и плавно верните ваше внимание к дыханию».

### **Упражнение 3. «Крик»**

Техника: вдохнуть полной грудью и закричать изо всех сил! При необходимости повторить. Упражнение прекрасно снимает агрессию и эмоциональное перенапряжение. Не будет лишним объяснить подросткам, что выполнять упражнение «Крик» уместно только на тренинге или в уединенной обстановке.

### **Упражнение 4. «Истерика»**

Продвинутый вариант предыдущей техники. Необходимо натурально биться в истерику, как непослушный ребенок. Для выполнения упражнения потребуется мягкая поверхность: кровать, диван, маты и т. д. Упражнение выполняется до чувства усталости и опустошенности, после этого следует неподвижно полежать несколько минут.

### **Упражнение 5. «Переживание»**

Упражнение позволяет избавиться от тяжелых воспоминаний или, во всяком случае, их облегчить.

Перед началом упражнения следует детально вспомнить неприятную ситуацию, вспомнить людей, места и всё, что с ней связано.

Затем ведущий вводит в состояние релаксации и дает инструкции: «Прокрутите в голове вашу ситуацию. Переживите ее заново. Раскройте свои чувства. Говорите вслух все, что приходит на ум».

Это упражнение может очистить подсознание от пережитого негативного опыта и устранить его вредное влияние на жизнь подростка сегодня.

Рефлексия.

#### **Занятие 14. (1 час)**

**Приветствие.**

##### **Упражнение 1. «Самооценка»**

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас. Анализ:

Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию) Что мешает поставить отметку выше? ( Можно не произносить)

Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

Рефлексия.

#### **Занятие 15. (1 час)**

**Приветствие.**

##### **Упражнение 1. «Мне сегодня...» (мнение о программе в целом)**

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.

Инструкция: Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...».

В заключение отметим следующее. В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо

быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет - и суда нет, как говорят в народе.

Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение - принять то, что я не могу изменить, и ум - отличать одно от другого».

Человек, вооружённый знаниями, -  
непобедим.  
(М. Горький)

#### **Занятие 16. (4 часа)**

**Приветствие.**

**Подведение итогов, заключительная беседа о пользе саморегуляции.**

**Вторичная диагностика.**